

ежемесячное издание для женщин

# Будуар

16+

Январь 2014

С Новым годом!





## Ежемесячное издание для женщин

1 (155)

Январь 2014 года

Учредитель: ИВАНОВ А.С.

(305502, Курская обл.,  
Курский р-н, с. Ключва, д.146)

Издатель: ИП ИВАНОВ А.С.

Главный редактор  
Светлана ИВАНОВА

Художественно-  
технический редактор  
Павел ВОЛОБУЕВ

Выпускающий редактор  
Татьяна АБРАМОВА

Адрес редакции:  
305044, г. Курск,  
ул. Ухтомского, 43.  
Телефон для справок:  
(4712) 34-25-31.  
Факс (4712) 34-25-31.  
E-mail: buduar\_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в  
Федеральной службе по над-  
зору в сфере массовых ком-  
муникаций, связи и охраны  
культурного наследия.  
Свидетельство о регистра-  
ции ПИ № ФС77-29571  
от 21 сентября 2007 года.

Редакция знакомится  
с письмами читателей,  
не вступая в переписку.  
Мнение редакции  
не всегда совпадает  
с мнением авторов.

Присланные по почте  
рукописи не рецензируются  
и не возвращаются.

Литературная обработка  
писем осуществляется  
редакционным  
коллективом.

Ответственность  
за достоверность  
сведений в рекламе  
несёт рекламодатель.

Использование материалов  
без письменного разрешения  
редакции запрещено.

При цитировании ссылка  
на ежемесячник «Будуар»  
обязательна.

Номер подписан в печать 03.12.13.  
Время сдачи по графику – 17-00,  
фактически – 17-00.

Заказ №225.

Газета отпечатана в типографии  
«Пресс-Лайн», г. Курск, ул. Ухтом-  
ского, 43.

По всем случаям полиграфиче-  
ского брака обращаться в типо-  
графию.

Телефон производственного от-  
дела (4712) 34-25-31.

Тираж 600 000 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс в каталоге  
«Пресса России»: 41841,  
в каталоге «Почта России»: 60072

### РАСПРОСТРАНЕНИЕ:

Курск (4712) 34-25-31;

Минск (10375172) 299-92-60;

Алматы (727) 270-70-28.

На обложке: Оксана.

Фото Павла ВОЛОБУЕВА



«Будуар».  
Больше, чем женский журнал.



ОДНОКЛАССНИКИ

Мы там,  
где есть вы!  
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



# ежемесячное издание для женщин

# Будуар

ЯНВАРЬ  
2014



стр. 4

## ТВОЙ ГАРДЕРОБ

Они научат!  
Уроки стиля

стр. 7

## ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ

На раз, два, три

стр. 8

## КРАСОТА

Как новенькая!

стр. 10

## ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Как замаскировать  
«мешки» под глазами?  
Дотянуться до звезд

стр. 12

## 90X60X90

Продуктовая корзина

стр. 14

## ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Миома испаряется  
Отвечает  
врач-гинеколог

стр. 16

## ЗДОРОВЬЕ

Сбросить  
напряжение

стр. 18

## МОЙ КРОХА И Я

Иммунитет на страже  
здоровья

стр. 20

## ПЛАНЕТА ЗВЁЗДА

Марина Газманова:  
«Стараюсь просто  
быть сама собой...»

стр. 22

## ИСКУССТВО ЖИТЬ

Путь к Небу

стр. 24

## О ЧЁМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ

Впервые замужем

стр. 26

## ШКОЛА ЖИЗНИ

«Вас много, а я одна...»

стр. 28

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Лови удачу за хвост

стр. 30

## ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ

Развожусь!

стр. 32

## КУДЕСНИЦА

Крупным планом  
Важные мелочи

стр. 34

## ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ

Лошадиная семья

стр. 36

## ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ

Рождественская  
индейка  
Салат «Сюрприз Деда  
Мороза»  
Кексы «Лакомка»

стр. 38

## ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Кофейное дерево

стр. 39

## ВАША УСАДЬБА

Сеем по Луне

стр. 40

## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Свободна и легка

стр. 42

## С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ...

Правила этикета  
Билеты за минуту

стр. 43

## СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ

Отвечаем  
на ваши вопросы

стр. 44

## ГОРОСКОП

Что нас ждет в январе

стр. 46

## СКАНВОРД



# ОНИ НАУЧАТ!

Эти люди обладают настолько безупречным вкусом, что известные красавицы и красавцы, дабы избежать модных ошибок и конфуза на красных дорожках, доверяют им свой гардероб. У нас с вами появилась прекрасная возможность присоединиться к «богатым и знаменитым». Звёздные стилисты дают уроки всем желающим абсолютно бескорыстно и без штампа «совершенно секретно»

## Правило первое. ОБНАЖЁННАЯ НАТУРА

Американский стилист Майкл КОРС, услугами которого пользуется несравненная Шарлиз ТЕРОН, предупреждает всех женщин, любящих откровенность и «открытость»: «Каждая женщина желает выглядеть сексуально и неповторимо, но зачастую она и не замечает тонкую грань между «сексапил» и вульгарностью. Обнажаться надо только в «стратегических» местах и выбирать только ОДНУ!

часть тела, которую вы будете демонстрировать окружающим. Всё остальное – перебор», – не устаёт повторять стилист. Если ваш выбор пал на платье с открытым плечом (1), то его длина должна закрывать колено или быть на ладонь выше. Если оголили свои ножки, то декольте ни в коем случае не должно быть глубоким.



или обувь на шпильке, расстояние между полом и брючиной не должно превышать полутора сантиметров (3).

## Правило третье. РУКИ ЛУЧШЕ ОСТАВИТЬ СВОБОДНЫМИ

Британский стилист Шер КУЛТЕР считает, если вы собрались на какое-то торжественное мероприятие, стоит отказаться от любимого клатча и отдать предпочтение нарядной маленькой сумочке, которая имеет ремешки. Почему? Во-первых, вам не придётся прятать сумочку под мышку, чтобы обеспечить рукам полную свободу действий, если вдруг понадобится. Во-вторых, дизайн сумочек «на выход» настолько интересен и оригинален: ручки-цепочки, плетения, декор камнями, что было бы непростительной ошибкой этим не воспользоваться. И, наконец, в-третьих, к платьям в пол, коктейльным всё-таки больше подходят именно сумочки, клатчи же органичнее выглядят со всевозможными «брючными» вариантами.

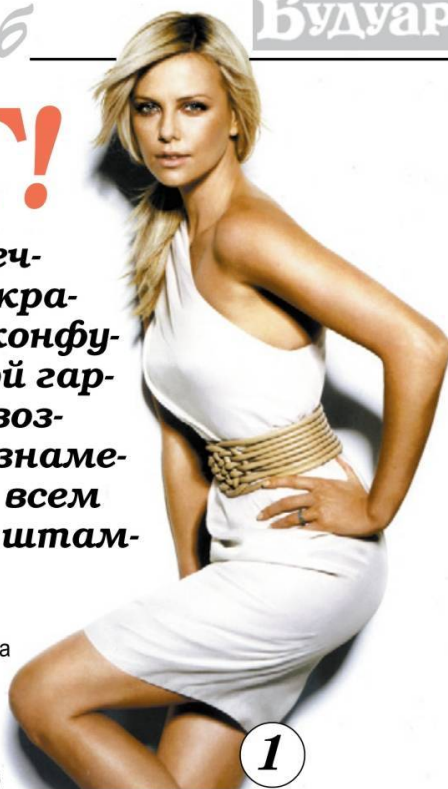


## Правило второе. ДЛИНА ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Стилист Том БЭНКС, в чьём ведении находится гардероб Кэтрин ЗЕТА-ДЖОНС, отмечает, что современные женщины абсолютно не умеют подбирать брюки правильной длины – и это одна из их главных ошибок. По её словам, неважно, что вы выбрали: балетки

## Правило четвёртое. ОФОРМЛЯЙТЕ СВОЮ ФИГУРУ ПРАВИЛЬНО

Дизайнер Шошана ГРУСС отмечает, что очень важно подобрать для себя силуэты и модели в одежде, которые будут вам идеально подходить, скрывать все недостатки и подчёркивать достоинства, и если понравившаяся остроумная вещь не подходит вашей фигуре, ни в коем случае не покупайте и не носите эту вещь: «Мода модой, а гармония и чувство вкуса должны стоять на первом месте. Если вы невысокая, как Пенелопа КРУС (2),





то прямые силуэты остаются для вас в категории «табу» (будете похожи на маленький шкафчик). Откажитесь от юбок в пол и платьев с заниженной линией талии».

## Правило пятое. «ТЕЛЬНЯШКА» – ИДЕАЛЬНЫЙ ВАРИАНТ НА ВЫХОДНЫЕ

«Полосатые вещи – отличный способ сделать свой образ на выходные модным, ярким», – такое мнение высказывает **стилист Тина ЧАИ**. Кстати, появлением в дамском гардеробе «тельняшки» мы обязаны Коко Шанель: именно Великая Мадемуазель впервые примерила широкий свитер в полоску. Со временем к классическому синему прибавились другие цвета. Чёрные, зелёные, красные полосы сделали «тельняшку» прекрасным вариантом для загородных уик-эндов, прогулок по городу. А вот в будни от этой одежды лучше отказаться. Как носить? Берём пример с известной модели **Миранды КЕРР** (4).

## Правило шестое. ОСТАВЬТЕ СТРАХИ ПЕРЕД ЯРКИМ ГАРДЕРОБОМ

Если вы выбрали одну вещь пастельного оттенка, то другая вещь в вашем образе должна быть яркой, например, актуального горчичного или баклажанного цвета. «Однако, прежде чем сочетать чёрную одежду с яркими цветами, подумайте дважды. Ведь на чёрном фоне многие яркие цвета выглядят выцветшими», – предупреждает мод-

ный **дизайнер Крис БЕНЦ**. «Яркие цвета в свой гардероб лучше вводить постепенно, – считает Крис, – тогда вы избежите опасности впасть в другую крайность – начать носить «цветовое безумие».

## Правило седьмое. «НЕТ» СКУЧНОМУ ПАЛЬТО

**Дженг ЯНГ**, дизайнер модного дома, поклонницей которого является звезда «Сплетницы» – актриса **Блейк ЛАЙВЛИ**, считает, что верхняя одежда очень важна для женщины, которая хочет выглядеть стильно и респектабельно. И покупать её по принципу «остатков» категорически нельзя. «Ведь в холодное время года вы постоянно носите эту вещь, и даже если под пальто на вас на-

деты ультрамодные вещи, об этом всё равно никто и никогда не узнает». Оригинальный крой, интересный цвет, качественная добротная ткань – одни из важных составляющих (5).

## Правило восьмое. ВЫБИРАЙТЕ ОБУВЬ ЦВЕТА «НЮД»

Самый знаменитый голливудский **стилист Рейчел ЗОУИ** уверена: «Если ваше желание – визуально удлинить свои ножки, тон обуви должен быть «натуральным» или же в цвет колготкам. При этом совсем неважно, «оснащена» обувь танкеткой или каблуком».

## Правило девятое. СЕРЬГИ-ПУССЕТЫ (ГВОЗДИКИ)

«Неважно, будут они выполнены из дорогих металлов или медицинской стали, украшены натуральными драгоценными камнями или искусственными, они хорошо будут сочетаться с различными цветами в гардеробе, фасонами, тканями, стилями, и при этом в вашем образе не будет никакой конкуренции». Именно такого правила придерживается **стилист Александр ВОНГ**, который подбирает гардероб для многих голливудских актрис.



## Правило десятое. НЕ МОЖЕТЕ ПОПОЛНИТЬ ГАРДЕРОБ, ДЕЛАЙТЕ СТАВКУ НА АКСЕССУАРЫ

**Стилист Изабелла ДЮПРЕ** говорит: «Например, если вы надеваете привычные для вас синие джинсы и белую майку, а скучную чёрную обувь смените на яркие балетки или лодочки и подберёте в тон им браслеты и яркий шарф или шейный платок, ваш образ изменится до неузнаваемости». Этому совету всегда следует **Дженнифер ЭНИС-ТОН** (6).

Подготовила  
**Людмила КОСОРУКОВА**





**В** одном из журналов прочитала, что парки – это очень стильно. Расскажите, пожалуйста, подробнее об этом предмете гардероба.

Ольга, г. Белгород

Парка – куртка с «боевым прошлым» (была придумана для пехотинцев США) – решительно вышла на модный подиум, поскольку стиль «милитари», который она достойно «представляет», востребован и актуален. Погодные невзгоды ей не страшны: длинная, с капюшоном, наглухо закрывающаяся, с утеплённой подстёжкой, со множеством карманов и шнуровкой по нижнему краю куртка надёжно защитит от ветра, холода и дождя. Сегодня обаятельная, с налётом нарочитой грубости парка изрядно преобразилась. Помимо традиционного цвета хаки встречаются модели довольно ярких цветов. Появились куртки без капюшонов, из комбинированных материалов, с женственными рукавами «под пелерину» и отделкой объёмным трикотажем. Неизменными фишками остались длина ниже бёдер, накладные карманы, глухая застёжка. Парки этого зимнего сезона носят не только с брюками, джинсами и «мужскими» ботинками – искусно разбавляют суровый военный стиль женственными и романтичными юбками и платьями, сапогами и ботильонами на каблуке. Чем темнее и сдержаннее цвет парки, тем ярче должны быть аксессуары и эффектнее обувь.

**В**сегда затрудняюсь при покупке шапок, потому что не знаю, какие головные уборы сейчас в моде. Что выбрать?

Анастасия,  
по эл. почте

Героиней этого сезона стала кепка. Она хороша для всех случаев жизни – от выхода в свет до загородной прогулки. Прежде всего обратите внимание на форму. Это нечто среднее между собственно кепи в стиле «гаврош» (мягкая форма и объём) и традиционной мужской фуражкой с высоким околышем (он может быть изготовлен из той же ткани, что и сама кепка, или из кожи). Кепка может быть из вельвета, твида, буклированной шерсти, плотного сукна, кожи (гладкой, лакированной, под «рептилию»), меха (норки, каракульчи). Пушистая шубка или дублёнка, зимняя «лётная» куртка или «бомбер» – все эти варианты зимней верхней одежды хорошо сочетаются с данным головным убором.

# Уроки стиля

Любите более романтичный стиль? Береты в стиле 40-х – то что нужно: аккуратные, с мягким ворсом – прекрасно впишутся в ансамбль с однобортным приталенным пальто с круглым пушистым воротником.

Не будем забывать и о трикотажных шапочках. Сегодня это не только традиционные спортивные варианты, но и весьма гламурные, нежные и забавные. Гладкие или с крупным вязаным узором

(косы, соты, ячейки). Дизайнеры предлагают носить шапочки из трикотажа в той же цветовой гамме, что и остальные предметы вашего гардероба (пальто, перчатки, шарф).

**Н**есмотря на то что сейчас более актуальны узкие ремешки, я предпочитаю широкие. Подскажите, как правильно их выбрать и носить?

Ирина, по эл. почте

Действительно, широкие ремни несколько уступили пальму первенства. Но тем не менее окончательно модный олимп не покинули. Причина более чем веская – они прекрасно подчёркивают талию (если она имеется в наличии). Вот вам и ответ на ваш вопрос: в первую очередь широкий ремень носят строго на талии. Если на ней (на талии) «осели» лишние килограммы, в этом случае широкий ремень лучше опустить на бёдра. Но не переусердствуйте – не опускайте слишком низко. Если этот аксессуар будет находиться практически на ягодицах, он неизменно подчеркнёт и зрительно увеличит объёмы, а к этому мало кто стремится. Не следует также носить широкий ремень слишком свободно, иначе видимость несуществующих лишних килограммов гарантирована. Если вам очень нравится сама идея широкого ремня, но ни один вам не подходит, проявите смекалку и творческую фантазию: наденьте два-три тонких ремня, можно и разных цветов. Таким образом и талия будет подчёркнута, и создастся эффект широкого пояса.

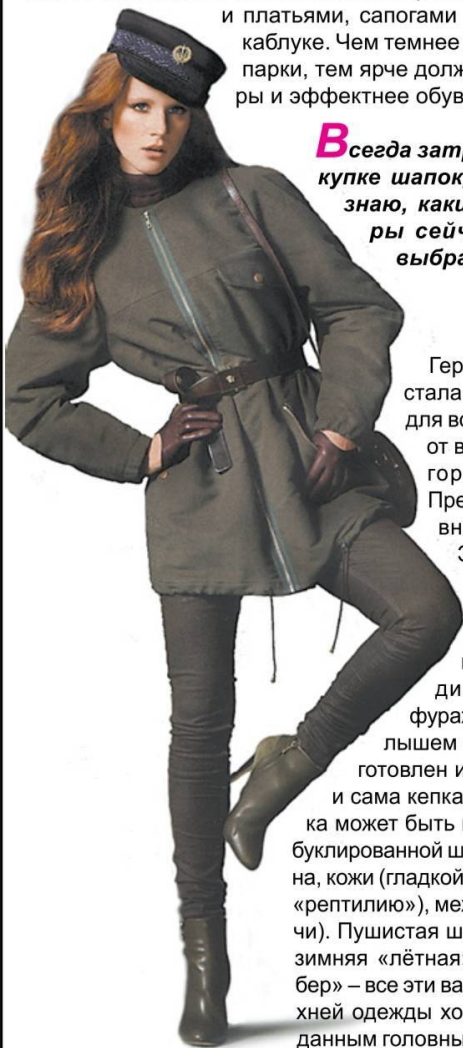
**Л**юблю брюки, какой фасон сейчас самый модный? Подруга уверяет, что узкие или очень узкие. Она права?

Татьяна ЛЕГКОНОГИХ, Оренбургская обл.

Правда, но отчасти. Действительно, узкие (зауженные модели) актуальны, поскольку облегают фигуру, как вторая кожа. Понятно, что далеко не всем они подходят. Подобная вещь идеально сидит только на обладательницах стройных и длинных ног. А такими могут похвастаться, увы, не все. Прекрасно это понимая, дизайнеры вывели в «свет» широкие брюки. Причём они настолько широки, что оказываются универсальными, подходящими для любой фигуры. Такие брюки органично сочетаются с пиджаками в мужском стиле, узкими жакетами, со спортивными куртками, а также с мужскими рубашками и женственными романтичными блузами.

На ваши вопросы отвечала  
художник-модельер Екатерина РУДЕНКО

Задайте вопрос стилисту в группе  
«Журнал «БУДУАР»  
Официально» в «ОДНОКЛАССНИКАХ»





# На раз, два, три

Вспоминая рекламу с известным фигуристом, где он, снисходительно вздыхая, говорит, сколько нам, женщинам, нужно баночек и тюбиков для роскошных волос, а ему, красавцу, хватает одного-единственного пузырька шампуня. Спешим с ним не согласиться. Мы сократили список до трёх обязательных средств, которые должны стоять на полочке в ванной у каждой

## Номер один. Сухой шампунь



Представьте себе экстремальную ситуацию: у вас важная встреча, судьбоносное свидание, деловые переговоры... В общем, момент, когда выглядеть надо безупречно. А голова, кошмар, не вымыта! Вы к крану с водой, а там только холодная или вовсе никакой. Жёсткий цейтнот не позволяет возиться с тазиками, прощай, мечта о свежей благоухающей шевелюре! Тут-то и придёт на помощь сухой шампунь. Практичный и быстрый в применении, он справится с вашей проблемой. Встряхнув перед распылением, наносите его на сухие волосы с расстояния 40 см, аккуратно массирующими движениями втирайте в кожу головы и распределяйте по волосам. Через несколько минут можете приступить к «смыванию». Для этого нужны расчёска и минут пять свободного времени: волосы следует расчёсывать до тех пор, пока не снимутся все частички сухого шампуня, вместе с которыми удалятся и прилипшая пыль, и излишки жира. Кроме того, сухой шампунь нейтрализует неприятный запах невымытых волос и возвращает им объём!

## Номер два. Увлажняющее средство

Без интенсивного увлажнения нашим волосам грустно и тоскливо: они болят, ломаются, выпадают, становятся тусклыми и безжизненными. Профессиональные увлажняющие маски работают «на совесть». Они не только проникая во внутренние слои волоса, начинают моментально работать – насыщать клетки необходимой им влагой, но и запечатывают её внутри. Благодаря чему волосы и выглядят роскошно, становятся сильными и здоровыми. Хорошо зарекомендовали себя кератиновые маски, а также маски с протеинами и витаминными комплексами (как правило, B5 и E). Но наряду с профессиональными средствами с увлажняющими компонентами, которые непременно должны быть в арсенале по уходу за волосами, стоит вспомнить и о бабушкиных рецептах красоты. Речь о домашних увлажняющих масках. Достаточно регулярно в течение месяца делать их 1-2 раза в неделю – и эффект не заставит себя ждать.



**МАСКА НА ОСНОВЕ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ.** 9 частей облепихового масла смешать с 1 частью любого другого растительного (репейного, миндального), подогреть, нанести на кожу головы и волосы, укутать плёнкой и через час смыть. Кстати, маски на масляной основе можно оставлять на всю ночь. Курс – 10 процедур 2 раза в неделю.

## Номер три. Термозащитное средство



Роскошные локоны или идеальная гладкость, озорные кудряшки или голливудская волна даются нашим волосам непросто. Горячие укладки обезвоживают волосы, портят их. Сегодня им на помощь пришли термозащитные средства. Как смываемые (шампуни, бальзамы, защитные увлажняющие спреи, питательные муссы), так и несмываемые (термогели, термоспреи, защитные сыворотки). Принцип действия у них один: в состав термозащитных средств входят ингредиенты, которые начинают работать при нагревании и нейтрализуют вредное воздействие тепла на волосы. Они «окутывают» каждый волосок защитной плёнкой, что спасает его от «теплового удара», а все пряди в целом приобретают блеск, шелковистость и сияние.

## СМЕНА ОБРАЗА

Утром – работа и ещё раз работа, а вечером – свидание, ужин в ресторане или друзья пригласили развлечься в клуб? А времени, как всегда, в обрез? Тогда вы по достоинству оцените нашу укладку-трансформер, которая мигом превращает дневной образ в вечерний

## ГОЛОВА В ОБЛАКАХ

Эта причёска хороша как для работы творческой, так и для офиса со строгим дресс-кодом.



1. Нанесите мусс с эффектом объёма на влажные или сухие волосы.
2. Равномерно распределите его по всей длине.
3. Высушите волосы феном, приподнимая их руками у корней, что визуально увеличит объём.

4. Накрутите волосы в разных направлениях, после чего расчешите.

## ОГНИ НОЧНОГО ГОРОДА

Из дня в ночь – легко! Ошеломляющий облик, притягивающий взоры, всего за пару минут.



1. Расчешите волосы и разделите их на чёткий боковой пробор (чем ниже, тем эффективнее).
2. Нанесите на волосы гель суперсильной фиксации.
3. Тщательно с помощью расчёски уложите пряди в нужном направлении, расходуя столько геля, сколько необходимо для достижения совершенства и абсолютно гладкой, волосок к волоску, укладки.



**Ф**руктовые кислоты или кофейный скраб, абрикосовые косточки или лазер? Решать вам! В любом случае косметологи утверждают, что зима – самое время «менять кожу». А это значит, что главная роль по уходу за кожей доверена... пилингу!



# Как новенькая!

## Поговорим начистоту

Каких только «страшилок» не услышишь о пилинге! Мол, и вредно это (кожу истончает), и делать можно лишь в строго определённом возрасте, и преждевременному старению способствует, и восстановительный период долгий...

Косметологи со всей ответственностью заявляют, эти слухи не имеют под собой никаких объективных причин: процедура профессионального пилинга – механического, химического или лазерного – помогает коже обновиться и выглядеть лучше, свежее и моложе.

## Выбери меня

По степени воздействия пилинг бывает поверхностным, срединным и глубинным.

### ПИЛИНГ: ФРУКТОВЫЙ ЭНЗИМНЫЙ

**Действие на кожу:** поверхностное.

**С какими проблемами справится:** с мелкими морщинками, рубцами, пигментными пятнами или неровным тоном кожи.

**Действующий компонент:** белки энзимы, катализирующие химические реакции, происходящие во всём теле. Энзимы из природных источников, таких как фрукты, взаимодействуя с ферментами кожи, могут значительно улучшить её текстуру и внешний вид.

**Как работает:** с одной стороны, энзимы разрушают межклеточные связи рогового слоя кожи, а с другой – не проникают в более глубокие слои, не меняют pH кожи и безопасны для всех типов. Это очень мягкая процедура, и тем не менее результат вы почувствуете практически сразу.

**Не рекомендован:** фруктовый энзимный пилинг редко имеет противопоказания или побочные эффекты, а значит, это хорошая альтернатива для тех, кто не может использовать кислотный фруктовый пилинг (см. далее). Кожа после энзимного очищения хорошо увлажнена, выглядит гладкой и сияющей.

### ПИЛИНГ: АНА, ИЛИ АЛЬФА-ГИДРО-КИСЛОТНЫЙ. ДРУГИЕ НАЗВАНИЯ: ГЛИКОЛЕВЫЙ ПИЛИНГ, ПИЛИНГ ФРУКТОВЫМИ КИСЛОТАМИ

**Действие на кожу:** поверхностное.

**С какими проблемами справится:** с последствиями угревой сыпи (постакне), неровностями и тусклым цветом лица, мелкими морщинами, шероховатостью кожи, пигментацией, сухостью кожи, гиперкератозом (чрезмерным утолщением рогового слоя эпидермиса).

**Действующий компонент:** главные герои АНА-пилинга – так называемые альфа-гидрокислоты, или фруктовые кислоты. Специалисты отдают предпочтение гликолевой, яблочной, молочной или виноградной кислотам, поскольку они безопасны, глубоко увлажняют кожу, стимулируют выработку коллагена и эластина, отвечающих за упругость кожи. В последнее

время обрёл популярность пилинг на основе миндальной кислоты. Очевидный плюс в том, что его можно делать в течение всего года.

**Как работает:** АНА-пилинг в зависимости от концентрации кислоты может быть как очень мягким, так и жёстким. В процессе воздействия ослабевают и разрушаются межклеточные связи, которыми скреплены между собой клетки рогового слоя. Это приводит к тому, что мёртвый клеточный слой быстрее отшелушивается. Толщина рогового слоя уменьшается, что стимулирует процесс обновления клеток эпидермиса, способствует глубокому проникновению активных компонентов пилинга. Защитная функция эпидермиса не нарушается, АНА-пилинг стимулирует выработку коллагена и гиалуроновой кислоты, борется с преждевременным старением кожи, увлажняет её, делает упругой и гладкой.

**Не рекомендован:** при аллергии на компоненты, келоидных или других рубцах, кожной инфекции или бородавках, аномальной пигментации кожи, царапинах и других открытых повреждениях, очень смуглой или веснушчатой коже (есть риск отбеливания кожи).

### ПИЛИНГ: БРОССАЖ (ОДИН ИЗ ВИДОВ АППАРАТНОГО ПИЛИНГА). ДРУГИЕ НАЗВАНИЯ: БРАШ, ЩЁТОЧНЫЙ ПИЛИНГ

**Действие на кожу:** поверхностное.

**С какими проблемами справится:** с неровностями кожи, мелкими морщинка-



ми. Поверхность кожи ощутимо сглаживается и выравнивается.

**Действующий компонент:** вращающиеся щётки разного размера и жёсткости.

**Как работает:** в начале процедуры кожа распаривается, вследствие чего расширяются поры. На поверхность кожи кладут впитывающую салфетку, наносят специальный гель или эмульсию. Косметолог водит щётками по массажным линиям лица и удаляет ороговевший слой. Эффект виден сразу: кожа выглядит помолодевшей.

**Не рекомендован:** при очень дряблой коже, экземе, острых воспалительных процессах (герпесе), акне, розовых угрях, расширенной капиллярной сети.

#### ПИЛИНГ: МИКРОДЕРМАБРАЗИЯ

**Действие на кожу:** поверхностное.

**С какими проблемами справится:** с морщинами, гиперпигментацией, постакне, забитыми порами.

**Действующий компонент:** частицы кристаллов оксида алюминия.

**Как работает:** шлифует кожу. Косметолог снимает верхний слой кожи, шлифуя её мелкими частицами под давлением, и удаляет его вакуумом. Поверхностные клетки эпидермиса отшелушиваются, стимулируется обновление эпителия. Активируются кровоснабжение и синтез коллагена, кожа становится гладкой, упругой, уменьшаются морщины и следы от проблемных высыпаний.

**Не рекомендован:** при диабете, розацеи и витилиго, вирусном герпесе, солнечном ожоге, признаках поражения сосудов, раке кожи и других аутоиммунных заболеваниях.

#### ПИЛИНГ: ТСА (ТРИХЛОРУКСУСНЫЙ). ДРУГОЕ НАЗВАНИЕ: ПИЛИНГ «ВЫХОДНОГО ДНЯ»

**Действие на кожу:** срединное.

**С какими проблемами справится:** с мимическими морщинами, выраженной пигментацией на лице, шее и области декольте; в некоторых случаях с рубцами, бугорками и шрамами различного происхождения. Обладает ярко выраженным лифтинговым эффектом.

**Действующий компонент:** трихлоруксусная кислота в концентрации не более 50 %. Срединный пилинг ТСА довольно травматичен, и для него лучше отвести выходной день (отсюда и название). На восстановление гладкой кожи может уйти 7-10 дней.

**Как работает:** процесс сходен с действием пилинга на основе АНА-кислот: отшелушиваются клетки эпителия за счёт

воздействия на их белковый состав, только ТСА-пилинг менее щадящий.

**Не рекомендован:** при приёме противозачаточных препаратов, гормонально-заместительной терапии. Прежде чем отправиться на ТСА-пилинг, проконсультируйтесь с врачом.

#### ПИЛИНГ: ЛАЗЕРНЫЙ. ДРУГОЕ НАЗВАНИЕ: ЛАЗЕРНАЯ ШЛИФОВКА

**Действие на кожу:** глубинное.

**С какими проблемами справится:** с глубокими морщинами, мешками и кругами под глазами, гиперпигментацией.

**Действующий компонент:** лазерный луч. Стимулирует выработку коллагена в клетках – кожа подтягивается, разглаживается.

**Как работает:** лазерное излучение проникает внутрь клеток и испаряет поверхностный слой кожи толщиной в десятки микрон. Как правило, его составляют омертвевшие клетки. Глубина проникновения строго контролируется аппаратом, что полностью исключает риск возникновения рубцов, а также позволяет сделать незаметной границу между отшлифованной кожей и неотшлифованной.

**Не рекомендован:** при склонности к образованию келоидных рубцов, склонности к пигментации. Противопоказан обладательницам смуглой кожи.

## Домашнее задание

*Наши мамы и знать не знали об аппаратных методиках, но тем не менее находили способ оставаться молодыми и красивыми: ухаживали за своей кожей так, что она радовала глаз гладкостью, шелковистостью и здоровым цветом. На помощь приходили домашние маски-пилинги*

#### ВИНОГРАДНАЯ

Смочить ватный диск в виноградном соке, нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи. Смыть тёплой водой через 10-15 минут. Можно протирать кожу замороженными кубиками льда из виноградного сока.



#### АПЕЛЬСИНОВАЯ

Сок одного апельсина (грейпфрута) с мякотью перемешать с мёдом в пропорции 2:1.

Держать маску 10 минут, потом смыть тёплой водой.

## «Гут» лак

Если лак плохо ложится на ногти, возможно, дело в том, что вы не удалили остатки масла для кутикулы или крема для рук. Всегда обезжиривайте ногти средством для снятия лака, а после протирайте ватным диском, смоченным водой.

## Тон в тон

Выбирайте тональное средство только при дневном свете и пробуйте его именно на лице – иначе рискуете ошибиться в оттенке. И обращайте внимание не только на правильный тон, но и на потребности кожи. Если у вас сухая кожа, необходим увлажняющий тональный крем, если жирная – выбирайте средство, не содержащее масла.

## Электрошок

Чтобы уменьшить выработку статического электричества на волосах, всегда используйте кондиционер после мытья. Причём отдайте предпочтение несмываемым ухаживающим средствам. Разницу заметите сразу же!

## Шапочный разбор

Зимой шапка, капюшон обязательны! Иначе волосы «замёрзнут» – влага, которая в них есть, под действием мороза начнёт расширяться, а волосы – «трескаться». Другими словами, они станут ломкими и секущимися. И прощайте, здоровый блеск и длина.

## Нестройный дуэт

Сильный запах лака для волос, даже если он вам нравится, может заглушить ваши духи или создать с ними не очень приятное сочетание... Обратите внимание на этот нюанс при покупке.



## КАКОЙ МАСКОЙ ПОБАЛОВАТЬ КОЖУ В БАНЕ?

**Ч**асто именно поход в баню становится «днём красоты» у женщин. Хочется привести в порядок и лицо, и тело, и волосы. И при этом не нести с собой целый багаж средств по уходу. Справиться с такой обширной задачей поможет какао-порошок. Это, можно сказать, универсальный бьюти-продукт.

**Маска с зелёным чаем** увлажнит, подтянет, осветлит кожу.

3 ст. ложки крепкого зелёного чая смешайте с 1 ст. ложкой какао-порошка, добавьте 1 ч. ложку мёда и тщательно перемешайте. Нанесите на очищенную кожу лица на 15 минут.

**Маска с оливковым маслом** — для тела и волос.

2 ст. ложки какао-порошка смешайте с 2 ст. ложками оливкового масла, добавьте 1 ч. ложку мёда, несколько капель эфирного масла лимона, апельсина (по желанию). Нанесите на кожу тела на 15-20 минут. Для волос можно заменить оливковое масло репейным.



Имейте в виду, в бане маски на кожу наносят после выхода из парной и обмывания под душем. А на волосы — перед тем как зайти в парную. Просто оберните голову полотенцем — и высокая температура в разы увеличит эффективность маски.

## КАК ЗАМАСКИРОВАТЬ «МЕШКИ» ПОД ГЛАЗАМИ?

**В**сегда важно разобраться, что послужило причиной появления «мешков» под глазами (усталость, проблемы со здоровьем, наследственный фактор и т. д.), и постараться устранить её. А чтобы чувствовать себя уверенно, освоите специальные приёмы макияжа.



1. Нанесите крем под глаза, он может содержать экстракты кофе, петрушки, шалфея, хвоща, улучшающие отток жидкости примерно за 30 минут.

2. Приобретите корректор жёлтого оттенка, он скрывает участки кожи с синеватым оттенком. Лёгкими вбивающими движениями кончиков пальцев нанесите его на тёмные области.

3. Чтобы визуально сократить объём «мешков», необходимо высветлить участки, находящиеся как бы в тени от них. Для этого нанесите небольшое количество светлого тона (на два-три оттенка светлее основного) или хайлайтера по нижнему контуру «мешков».

4. Припудривая или нанося тональное средство, не затрагивайте область под глазами — это придаст макияжу неестественность.

## ЧТО ТАКОЕ ПЕРМАНЕНТНЫЙ МАКИЯЖ?

**П**ерманентный макияж представляет собой подкожное введение специальных пигментов для подводки основания ресниц, коррекции форм бровей и губ. В отличие от татуировок он затрагивает только самый верхний слой кожи, а потому со временем неизбежно блёкнет. Насколько быстро это произойдёт, зависит главным образом от индивидуальных особенностей вашей кожи и ухода.

Для ежедневного ухода за областями с пигментным макияжем можно использовать любые кремы и мази, главное, чтобы они не содержали антибиотиков, гормонов, а вот SPF-фактор желателен — особенно в первый месяц, чтобы избежать выцветания ещё не закреплённого пигмента.



Что касается вреда для кожи: если мастер квалифицированный, работает на современном (малотравматичном) оборудовании и использует безопасные краски, то беспокоиться не о чем, через полгода смело можете повторить процедуру.

## КАК СДЕЛАТЬ МАНИКЮР ПО ФЭН-ШУЮ?

**М**одное сегодня китайское учение охватывает буквально все сферы жизни, и даже в маникюре есть особые правила, которые помогают гармонизировать нашу жизнь. Положительную энергетику активизируют только пальцы правой руки. Так, мизинец отвечает за внутреннее спокойствие, творческое мышление. Безымянный палец — за семейное благополучие и любовные связи.

Средний палец привлекает богатство и уверенность в завтрашнем дне. Указательный — это ваша эгоцентричность, он даёт силу и власть. Большой палец отвечает за умственную работу и здоровье. Выделите один или два ногтя более контрастным лаком, распишите.







Глядя на знаменитых красавиц «за 40», нет-нет да и скажешь: «При таких-то возможностях было бы странно не выглядеть шикарно...» Звёздный визажист Владимир КАЛИНЧЕВ по этому поводу только хитро улыбается, он-то знает секрет. Теперь в него посвящены и вы

# Дотянуться до звёзд

## Скульптура лица

С возрастом черты лица неизбежно устремляются вниз... «Приподнять» его можно с помощью румян. Обязательно обозначаем скулы с помощью румян приглушённых персиковых (для тёплого цвета кожи) или нежно-розовых (для холодного) оттенков. Яркие румяна отдайте дочери — в вашем случае они лишь подчеркнут возраст. Наносить их необходимо на самую выступающую часть скул движением к виску вверх и тщательно растушёвывать. Избегайте наносить близко к носу, поскольку вместо желаемого омоложения можно получить лет пять в плюс. Хочу обратить внимание на такие средства, как двухцветные пудры. Их смешение позволяет получить нужный оттенок для выравнивания тона лица, а кроме того, тёмный оттенок выступает как моделирующее средство, наносим по косточкам от уха до подбородка, на скулы — и лицо приобретает красивый рельеф.



## Правильный тон

Кожа в молодости отличается своим естественным сиянием, ровным тоном и плотностью. Наша задача в макияже — «нарисовать» все эти особенности. Используйте базу (основу) под макияж, о ней мало кто знает, а зря. Её задача — выровнять текстуру кожи, улучшить равномерность последующего нанесения тонального средства и его стойкость. Для этих целей выбирайте прозрачную или нейтральную базу. Наносите её после увлажнения лица кремом. Далее очередь тонального средства. Обращаю внимание, что недостатки кожи типа акне, покраснений устраняются локально, с помощью корректора. Использование с этой целью нескольких слоёв тона даёт эффект маски. Итак, корректор, потом тон очень тонким слоем. Выдавите на тыльную сторону ладони немного средства, а затем пальцами распределите начиная с центральной части лица, периферии. Специальные кисти позволят сделать это максимально тонко, даже тоньше, чем пальцы. Если вам кажется, что слой толстоват, смешайте тон с дневным кремом, он ляжет более прозрачно.



## Чувственные губы

Со временем губы теряют свою яркость. Контур размывается. Но это легко корректируется с помощью косметики.

Обведите контур губ карандашом. Цвет контура не должен быть резким, тёмным. Важно использовать карандаш в цвет помады или блеска. Можно чуть увеличить настоящий объём, однако увлекаться этим не стоит. Бежевый, персиковый, светло-розовый цвета помад — идеальный выбор. Учтите, что матовые помады «съедают» пространство, в то время как мягкие шелковистые, наоборот, расширяют. Также не следует использовать стойкие помады, поскольку они сушат кожу, не стоит подвергать её лишним испытаниям. Нанесите на центр верхней и нижней губы немного блеска, он создаст зеркальный эффект и сделает их более чувственными.

## Открытый взгляд

На проблеме опустившихся век стоит остановиться более подробно, ведь открытый взгляд — важная составляющая молодого лица.

Без теней не обойтись. Но очень важно их правильно выбрать. Для подвижной части века в антивозрастном макияже используются только матовые тени естественных оттенков — коричневые, дымчатые, зеленоватые, вся бежевая гамма. Более тёмный цвет наносится у внешнего края глаза с мягким переходом к светлым цветам внутреннего уголка. Подчеркните внешние уголки бровей снизу и внутренние уголки глаз светлыми тенями, но тоже матовыми.

Обязательно подводите карандашом линию роста верхних ресниц прямо поверх теней. Это поможет ещё больше «открыть» взгляд. Объёмной тушью тщательно прокрасьте ресницы во внешнем уголке глаза, направляя их к виску.

## Идеальные брови

Обратите внимание, какие красивые ухоженные брови у всех звёзд, и поверьте, многим они даны не от природы. Поэтому я рекомендовал бы найти хорошего мастера, который подберёт вам форму. Большинству идёт каплевидная форма (широкая у внутреннего уголка глаза и плавно сужающаяся к кончику, выходящему за пределы глаза). Она приподнимает внешний уголок глаза и делает взгляд более открытым, молодым, выразительным.

Обратите внимание на цвет, особенно если вы краситесь. Как правило, коричневые и серые оттенки выглядят более естественно, чем чёрные. Для корректировки используйте тени, а не карандаш.









## В КОРЗИНУ: курицу

**Когда есть:** в любое время.

**Калорийность:** около 100 ккал на 100 г продукта.

**МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА:** «Безусловно, если говорить о курице в рамках диетического питания, то это только белое мясо – грудка. Она уже давно получила статус универсального диетического продукта благодаря минимальному количеству жира, низкой калорийности и высокому содержанию животного белка (грудка практически на четверть состоит из него). В отличие от источников растительного белка куриное мясо богато различными аминокислотами и железом, без которого немислим процесс кроветворения и, следовательно, нормальный обмен веществ».

**ИЗ ПРАКТИКИ.** Среди всех способов приготовления всё же стоит отдать предпочтение варке. Бульон «вытянет» ещё часть калорий. Уже в отварном виде вкус мяса можно обогатить специями и овощным гарниром.

**Для разнообразия:** рыба.

## В КОРЗИНУ: зелёный чай

**Когда пить:** на завтрак, в полдник, обед.

**Калорийность:** 2 ккал в одной чашечке без сахара.

**МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА:** «Согласно многочисленным исследованиям зелёный чай способствует ускорению метаболизма, помогает расщеплять жиры. Одно из важнейших его свойств, нашедшее применение в диетологии, – регулирование уровня выработки гормона надпочечников, отвечающего за образование жировой прослойки в организме».

**ИЗ ПРАКТИКИ.** Зелёный чай хорошо сочетается с мёдом, лимоном. Проявите немного фантазии, и этот напиток никогда вам не надоест и не покажется пресным.

**Для разнообразия:** травяные чаи из ромашки, мяты.

## В КОРЗИНУ: геркулес

**Когда есть:** на завтрак.

**Калорийность:** в пяти ложках 250 ккал.

**МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА:** «Всем известно, что день следует начинать с углеводов, лучше всего с каши. Овсянка – традиционный завтрак всех худеющих. Она даёт должное насыщение и достаточное количество энергии, чтобы начать день. При этом низкокалорийна. Наиболее полезна каша из цельного зерна, вы можете сварить её на несколько дней. Кстати, весьма удобно это делать в мультиварке».

**ИЗ ПРАКТИКИ.** Имейте про запас и обычные хлопья, чтобы в случае необходимости быстро заварить или просто залить на ночь водой, чтобы утром у вас была уже готовая каша.

**Для разнообразия:** гречка.

## В КОРЗИНУ: нерафинированное масло (оливковое, подсолнечное)

**Когда есть:** в течение дня – не более 3 ч. ложек.

**Калорийность:** в 1 ч. ложке 80 ккал.

**МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА:** «Высокая калорийность растительных масел не должна пугать тех, кто стремится сбросить вес. Без них процесс похудения на самом деле будет только страдать. В составе масла много олеиновой кислоты, которая улучшает метаболический процесс и нормализует обмен веществ. Кроме того, именно она подпитывает нервные клетки, сообщая мозгу о насыщении. Растительное масло – это ещё и замечательное средство для очищения организма (только с его помощью можно вывести жирорастворимые токсины)».

**ИЗ ПРАКТИКИ.** Помимо использования масла как основы для соусов вы можете употреблять его по 1 ч. ложке между приёмами пищи, это активизирует процесс пищеварения.

**Для разнообразия:** тыквенное, кунжутное, льняное масла.

## В КОРЗИНУ: яблоки

**Когда есть:** до 18:00.

**Калорийность:** в одном яблоке около 45 ккал.

**МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА:** «Есть такая поговорка: «Хочешь есть – съешь яблоко. Не хочешь яблоко – не хочешь есть». А если серьёзно, яблоки действительно один из немногих фруктов, который можно есть абсолютно всем. Это самый диетический фрукт, на 87% состоящий из воды. Но при этом всё же стоит отдать предпочтение зелёным яблокам и не есть их на ночь».

**ИЗ ПРАКТИКИ.** Яблоки – это ещё и прекрасная основа для десертов, которыми так хочется себя иногда побаловать. Их можно запекать с ложечкой мёда, корицей. А можно приготовить низкокалорийный пирог.

## В КОРЗИНУ: хлебцы

**Когда есть:** на завтрак, в обед.

**Калорийность:** в двух-пяти хлебцах около 90-120 ккал.

**МНЕНИЕ ДИЕТОЛОГА:** «Если вы не представляете свою жизнь без хлеба, хлебцы – лучшая ему альтернатива. По своей калорийности они равны. Однако, чтобы усвоились зерновые хлебцы, организму придётся изрядно потрудиться, затратив на это куда большее количество килокалорий. При этом содержащаяся в них клетчатка активизирует работу кишечника, препятствует накоплению жиров и даёт ощущение сытости».

**ИЗ ПРАКТИКИ.** Экспериментируйте с разными вкусами и видами хлебцев. Но всегда обращайте внимание на состав и следите, чтобы в нём не было дрожжей и различных искусственных пищевых добавок.

## ЧТО ЕЩЁ МОЖНО КУПИТЬ:

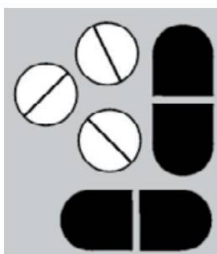
**ОРЕХИ.** Всего пять орешков – прекрасный перекус  
**ЯЙЦА.** Одно варёное яйцо – хорошее дополнение к каше на завтрак

**СЫР.** Пара тонких ломтиков на хлебец – не трагично для диеты, но очень подбадривает!

**МЁД.** Можно позволить себе пару чайных ложек в день, чтобы «безболезненно» подсластить жизнь.







## ДВУЛИКАЯ МОЛОЧНИЦА

Нет женщины, которая не сталкивалась с симптомами молочницы: зудом, жжением, белёсыми выделениями. Чтобы избавиться от неприятностей, мы используем противогрибковые препараты, по совету знакомых подмываемся кефиром, налегаем на йогурт, но болезнь продолжает заявлять о себе. Знакомая картина? Давайте разбираться. Существуют два вида молочницы: первый известен всем — грибковая дрожжевая инфекция, или кандидоз, возникает после лечения антибиотиками, на фоне снижения иммунитета, при переохлаждении или смене климата. Но мало кто знает, что есть и другой вид — цитолитический вагиноз, возникает в результате повышения кислотности во влагалище. Парадокс в том, что кислая микрофлора — это норма, именно она защищает от болезнетворных агентов. Но при определённых обстоятельствах лактобактерии начинают чрезмерно размножаться. Главными виновниками этой молочницы являются популярные сегодня гели для интимной гигиены с кислым pH, бесконтрольное лечение капсулами с лактобактериями, половая жизнь с презервативом: щелочной характер спермы является естественным регулятором микрофлоры влагалища, её отсутствие чревато повышением кислотности. Нередко второй вид молочницы развивается на фоне беременности из-за повышения гормона эстрогена. Лечить её противогрибковыми препаратами нет смысла, а йогурт и кефир только усилят неприятные ощущения. Поэтому, прежде чем принимать какие-либо лекарства, надо узнать, какова природа молочницы. Обратитесь к гинекологу, сдайте мазки. Если анализ выявит грибковую инфекцию, будет назначена противогрибковая терапия, если лактомолочницу — врач пропишет препараты, регулирующие кислотность влагалища.

## МИОМА ИСПАРЯЕТСЯ



Ещё несколько лет назад единственным вариантом лечения больших миом была операция по удалению матки. Для многих это звучало как приговор: миомы значительно «помолодели», нередко женщины сталкиваются с ними на этапе планирования беременности, в 35-37 лет. Сейчас на смену традиционной операции пришёл новый метод удаления миом — ФУЗ-абляция. Он не только избавляет от боли и кровотечений, но и позволяет в дальнейшем выносить здорового ребёнка. Лечение осуществляется без инструментов хирурга и наркоза (при необходимости используются обезболивающие препараты). Матка не травмируется, вся процедура проводится за 3-4 часа. Суть в следующем: женщина лежит внутри аппарата МРТ на животе на гелевой подушке, смоченной водой. Ультразвуковые импульсы с помощью специальной техники направляются на опухоль и разогревают её изнутри. В результате клетки миомы разрушаются и отмирают. Зона нагрева жёстко ограничена, и соседние ткани не повреждаются. Врач контролирует, всё ли идёт правильно. Во время процедуры женщина чувствует тепло в области живота и тянущую боль (как при менструации). При этом она может говорить с медсестрой или просто дремать. После лечения нужно остаться в клинике (от 3 до 12 часов), потом можно возвращаться к обычным делам. Сегодня этот метод используется почти во всех крупных гинекологических клиниках Москвы и Санкт-Петербурга.



## ДВИЖЕНИЕ И СОН — В УНИСОН

Женская сердечно-сосудистая система имеет преимущества перед мужской: меньший объём циркулируемой крови (из-за регулярных кровопотерь), сердце лучше переносит избыток жидкости, накопление жира, интоксикацию. И всем этим мы обязаны гормону эстрогену, который надёжно оберегает организм. Но после менопаузы положительные различия исчезают: прекращаются менструации, в яичниках уменьшается выработка гормонов, нарушается обмен веществ. Эти факторы увеличивают риск возникновения сердечных проблем. Известно, что 45-50-летние женщины страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями чаще, чем онкологическими патологиями. Так что после менопаузы необходимо бережно относиться к своему сердцу. Эффективным и доступным средством является полноценный сон. Исследования кардиологов показали: во время отдыха сердцебиение замедляется, восстанавливается тонус сердечной мышцы, сосуды и артерии насыщаются кислородом, вследствие чего уменьшается риск образования тромбов и бляшек. Сон в период менопаузы должен составлять не менее 8 часов в сутки. Многие женщины во время климакса подвержены бессоннице. Возьмите за правило прогуливаться перед сном: движение снабжает организм кислородом, помогает расслабиться, почувствовать приятную усталость — это гарант хорошего сна. Плюс ко всему физическая активность сама по себе полезна для сердца: делает стенки сосудов эластичными, выводит лишнюю жидкость из организма. Учёные давно пришли к выводу: движение и здоровый сон снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 60%. Не ешьте на ночь, старайтесь ложиться спать в одно и то же время каждый день. Перед сном проветривайте спальню, выбирайте постельное и нательное бельё из натуральных тканей (чтобы кожа дышала во время климактерических приливов). Настроиться на сон помогут тёплый душ, сок тыквы с чайной ложкой мёда или чай из боярышника, успокаивающие эфирные масла, спокойная музыка.



## КОГО ПРИНЕСЁТ АИСТ?



«Неважно, какого пола, лишь бы здоровый родился», — говорят счастливые родители в ожидании малыша. С этим не поспоришь, но как быть, если в семье уже растут два мальчика, а мама грезит о помощнице? В этом случае в ход идут разные ухищрения: специальные диеты, изучение китайского календаря и метода зачатия по крови. Однако ни один из способов не оправдал себя в достаточной степени. Можно ли помочь родителям? Оказывается, можно. Гинекологи советуют использовать метод, основанный на определении овуляции, в 92% случаев он приводит к желаемому результату. Известно, что пол ребёнка полностью зависит от отца. Сперматозоиды, несущие мужскую Y-хромосому, подвижные, но быстро выходят из строя, а женские с X-хромосомой — медленные, но жизнеспособные: могут выживать в маточной трубе несколько дней. Поэтому в день овуляции или за сутки до неё велика вероятность зачать мальчика (мужские сперматозоиды обгонят своих «соперниц» и первыми доберутся до цели). За 3-4 дня до овуляции есть все шансы забеременеть девочкой (мужские «агенты» ко времени выхода яйцеклетки погибнут, а женские спокойно дождутся своего звёздного часа). Как вычислить овуляцию? Можно измерять базальную температуру, вести специальный календарь, или ориентироваться на выделения (во время выхода яйцеклетки они становятся тягучими и прозрачными, как яичный белок), но проще купить тест на овуляцию (продаётся в любой аптеке). Прибегать к его помощи нужно с 12-го дня от начала последней менструации. Начинать «ловить» овуляцию следует за 2-3 месяца до предполагаемого зачатия: это поможет точно определить день, когда яйцеклетка созревает. Если у вас в роду есть генетические болезни, передающиеся исключительно мальчикам или девочкам, пол ребёнка жизненно важен, поэтому полагаться на какие-либо методы нельзя, необходимо обратиться к генетикам.



## БОЛЕЗНЬ СТА НЕДУГОВ

Именно так врачи называют хронический тонзиллит. При его обострении в небных миндалинах «бушует» стрептококковая инфекция, губительно действующая на все системы: сердце, суставы, мочеполовую сферу, нередко становится причиной бесплодия. Токсины проникают в головной мозг и поражают участки, отвечающие за выработку половых гормонов. На этом фоне возникают гормональные расстройства, сбои в менструальном цикле и, наконец, бесплодие. Немало случаев, когда женщина долго и безуспешно наблюдалась у гинеколога, в то время как ей всего лишь требовалось вылечить тонзиллит. По наблюдениям врачей, у 70 из 100 бесплодных женщин выявляется хронический тонзиллит, и каждая вторая беременеет уже в течение 3 месяцев после лечения миндалин. Пик болезни (переход от острой формы тонзиллита к хронической) приходится на подростковый возраст, поэтому маме следует особенно внимательно относиться к здоровью девочки-подростка. Лечите тонзиллит, до того как он вызовет серьёзные осложнения, и всегда доводите начатое лечение до конца.

дальше у гинеколога, в то время как ей всего лишь требовалось вылечить тонзиллит. По наблюдениям врачей, у 70 из 100 бесплодных женщин выявляется хронический тонзиллит, и каждая вторая беременеет уже в течение 3 месяцев после лечения миндалин. Пик болезни (переход от острой формы тонзиллита к хронической) приходится на подростковый возраст, поэтому маме следует особенно внимательно относиться к здоровью девочки-подростка. Лечите тонзиллит, до того как он вызовет серьёзные осложнения, и всегда доводите начатое лечение до конца.

## Отвечает врач-гинеколог

**П**ри подготовке к беременности сдала анализы на хламидии — результат отрицательный, позже сделала ПИФ — положительный, как такое возможно? Какие анализы лучше сдать для достоверного результата?

Сейчас используется метод ПЦР (полимеразной цепной реакции) на наличие ДНК-возбудителя, то есть на наличие возбудителя в данный момент. А вот метод ИФА может показать наличие в организме антител типа G к заболеванию, которое вы перенесли в прошлом, то есть наличие «антител памяти».

**В** последнее время сдвинулся цикл, а после окончания месячных ещё полнедели идут кровянистые выделения. Выписали кровоостанавливающие, но они не помогли, и только после отвара крапивы всё проходило. УЗИ определило жёлтое тело. Что это может быть?

Кровянистые выделения после месячных могут быть при эндометриозе матки либо при наличии полипа в полости матки и так далее. Поэтому вам необходимо пройти УЗИ органов малого таза накануне месячных и сразу после месячных, на 5-6-й день.

**П**ланирую беременность, а муж хочет завести котёнка. Слышала, что во время беременности в доме животных быть не должно. И если перед наступлением беременности они жили в квартире, то сдаются дополнительные анализы, поскольку домашние питомцы могут вызвать какие-то болезни и привести к появлению паразитов. Это правда?

Кошки являются носителями хламидиоза, который локализуется у них в глазах. Эта инфекция может привести к внутриутробному инфицированию плода, если вовремя её не вылечить, поэтому при общении с кошками необходимо соблюдать определённые правила. Также животные могут быть носителями токсоплазмоза. Лечат это заболевание инфекционисты. Перед беременностью необходимо сдать анализы на наличие данных заболеваний и при их обнаружении вовремя пролечить.

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог Светлана ЛЕОНИДОВА



**П**ризнавая справедливость утверждения: «Все болезни от нервов», мы в последнее время всё больше сбрасываем со счетов физиологию. А между тем она не менее значима. Уже несколько веков назад китайские медики выделили пять напряжений, которые ослабляют наше здоровье. Как уменьшить их влияние, рассказывает врач китайской медицины Ли ЧУН



# Сбросить напряжение

## «СЛИШКОМ МНОГО СИДЕТЬ»

### ВРЕДИТ: ПИЩЕВАРЕНИЮ

Не секрет, что многие из нас проводят большую часть рабочего времени сидя. Разумеется, и западная медицина не приветствует гиподинамию, говоря о том, что она вредит сердечно-сосудистой системе. Позиция восточной медицины несколько иная. В первую очередь от долгого сидения страдает пищеварительная система. Дело в том, здоровье мышечной системы и здоровье желудка связаны. Желудок — это мышечный орган, поэтому, когда мышцы становятся вялыми, желудок тоже начинает лениться. А это путь к запорам, гастриту, язве и другим заболеваниям.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Каждый день выполняйте упражнение «волшебный звук для селезёнки и желудка». Оно поможет при уже существующих расстройствах работы ЖКТ плюс является хорошей профилактикой.

**Исходное положение:** сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки лежат на нижних рёбрах.

Глубоко вдохните, взгляд направьте вверх и слегка надавите пальцами на область подреберья. Одновременно выдохните изнутри из желудка на звуке ХХУУ. Раскрытыми ладонями немного погрейте область желудка и селезёнки, представляя, как они наполняются жёлтым

цветом. Вернитесь в исходное положение. Для общего оздоровления упражнение выполняйте 3 раза, для лечения — 6, 8, 12, 24.

**И ЕЩЁ.** Для активизации работы пищеварительной системы натощак выпивайте стакан тёплой воды с 1 ч. ложкой мёда. Это хорошая профилактика язвы и гастрита. После того как выпили воду, присядьте на корточки и походите 1-2 минуты «гусиным шагом». Таким образом осуществляется «внешний» массаж кишечника и активизируется деятельность органов брюшной полости.

## «СЛИШКОМ МНОГО СМОТРЕТЬ»

### ВРЕДИТ: ЖЕНСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Если вы скажете, что постоянно смотреть на экран компьютера вредно для зрения, то будете абсолютно правы. При длительном зрительном напряжении месячные могут стать более скудными или, наоборот, обильными, болезненными. Связано это с тем, что с позиции китайской медицины, проблема перенапряжения глазных мышц ухудшает работу печени. А именно печень содержит кровь, которая питает матку, когда она перенапряжена.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Ежедневно выполняйте упражнение «волшебный звук для печени».

**Исходное положение:** сидя на стуле, ноги слегка расставлены.

Сделайте глубокий вдох и одновременно разведите руки в стороны — ладони обращены вверх. Через стороны поднимайте руки вверх. Над уровнем макушки сплетите пальцы рук (ладони по-прежнему обращены к потолку). Наклоните корпус слегка влево и широко распахните глаза. Приоткройте губы и зубы на звуке СССР. Не выпрямляя корпус, поднесите сплетённые ладони к области печени. Наполняя её зелёным цветом, вернитесь в исходное положение. Для оздоровления повторите 3 раза, для лечения — от 6 до 24.

**И ЕЩЁ.** Для защиты печени используйте препараты расторопши. Она является высокоэффективным гепатопротектором, предупреждает нарушения функции печени при различных заболеваниях, снижает токсичное действие на печень лекарственных средств, повышает защитные функции печени при инфекциях и отравлениях. Принимайте масло расторопши по следующей схеме: по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, одновременно порошок из семян по 1 ч. ложке 3-4 раза в день. Курс профилактической поддержки — 1 месяц.

## «СЛИШКОМ ДОЛГО СТОЯТЬ»

### ВРЕДИТ: КОСТНОЙ СИСТЕМЕ

Если вы подолгу проводите время на ногах, то знайте, это способствует не



только варикозу, но и нарушению осанки, остеопорозу, проблемам с зубами. Удивительно, но с позиции восточной медицины за здоровье костей отвечают наши почки. Чем они сильнее, тем меньше вероятность проблем. Если мы долго стоим, то именно почки ослабляются сильнее всего. А при чём же здесь зубы? Дело в том, что они считаются продолжением костей. И если остеопороз – это болезнь неюного возраста, то проблемы с зубами при частом напряжении такого рода можно получить достаточно рано...

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Чтобы сверкать белоснежной улыбкой, берегите почки, не носите короткие куртки зимой, делайте упражнение «волшебный звук для почек».

**Исходное положение:** сидя на стуле ноги слегка расставлены.

Сделайте глубокий вдох, сведите колени вместе. Наклоните корпус, обхватив руками колени и сцепив пальцы в замок. Спину постарайтесь выгнуть, голову не опускайте, смотрите вперёд (мышцы спины должны быть слегка натянуты). Губы сведите в трубочку, будто хотите задуть свечу, и выдыхайте на звуке ЧЮУУУ. Живот при этом сильно втягивается. Не выпрямляя спины, раскрытые ладони положите на поясницу, представляя, что почки наполняются голубым цветом. Для оздоровления – 3 раза, для лечения – от 6 до 24.

**И ЕЩЁ.** Включите в меню продукты, которые любят почки. К ним относятся все сорта жирной рыбы, фасоль, сметана.

## «Слишком много ходить»

**ВРЕДИТ: ЖЕЛЧНОМУ ПУЗЫРЮ**

Да, и избыток движения тоже может быть вредным. Курьеры, почтальоны, промоутеры, женщины, которые носят обувь на высоких каблуках и по роду деятельности вынуждены много ходить, перегружают связки. А состояние связок связано с работой желчного пузыря. Если мы их перенапрягаем, то и этот орган страдает. Могут развиваться дискинезия, желчнокаменная болезнь.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Носите удобную обувь, делайте упражнение «волшебный звук для печени». Оно нормализует не только работу печени, но и работу желчного пузыря. Для улучшения оттока желчи выполняйте упражнение «растущее дерево».

**Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки свободны вдоль тела.

Поднимите руки вверх над головой, ладони направлены друг к другу. Вдыхая, наклонитесь влево как можно ниже, руки должны оставаться прямыми. Выпрямитесь. Сделайте интенсивный выдох. Со-

жмите руки в кулаки и прижмите их к груди. Одновременно наклонившись вперёд и слегка согнув колени, выпрямитесь. Повторите упражнение в другую сторону. Выполняйте в каждую сторону по 10 раз.

**И ЕЩЁ.** Для укрепления связок займитесь статической физической нагрузкой. Это могут быть цигун, йога, пилатес, стретчинг.

Не ленитесь чаще готовить салаты и заправлять их растительным маслом, они богаты витаминами С и Е, которые укрепляют связки.

## «Слишком долго лежать»

**ВРЕДИТ: ЖИЗНЕННОМУ ТОНУСУ**

Этот вид напряжения выделили отдельно для людей, которые долго находятся в постели по причине болезни. Однако если вы целый вечер проводите лёжа на диване, то не отдыхаете, а лишь создаёте организму дополнительные

сложности и снижаете запас сил. Наверняка замечали, что после такого отдыха энергии становится меньше.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?** Лежите с толком, сделайте сами себе массаж тела. Это способствует плавному кровотоку и движению жизненной энергии, делает гладкой кожу.

Разотрите ладони, чтобы они стали тёплыми. Потом мягкими поглаживающими движениями разотрите тело в следующем порядке: макушка, лицо, плечи и руки, грудь, живот, обе стороны рёбер, обе стороны поясницы, а затем левая и правая ноги.

**И ЕЩЁ.** Повысить жизненный тонус помогут эфирные масла, например, бергамота, лимона или розмарина. Добавьте их в ванну (5-7 капель масла на 1 ст. ложку морской соли), обогатите ими повседневную косметику, делайте с ними массаж.

**Р. С. И, разумеется, в любых жизненных ситуациях сохраняйте спокойствие. Тогда, будучи сильными телом и духом, станете неуязвимыми для болезней!**

## Звёздный совет

**В борьбе за здоровье и стройность мы идём на разные ухищрения: покупаем вибропояса, сжигающие жир, записываемся в тренажёрные залы. А между тем «чудо-средством» является... обычная лестница**

«Мне посоветовал ходить по лестнице один знакомый кардиолог – и для сердца полезно, и мышцы будут в порядке, – рассказывает главная героиня сериала «След» **Ольга КОПОВА.** – Я прислушалась и не пожалела. Лестничные тренировки занимают минимум времени, а результат очевиден: подтянутый живот, упругие ягодички и хорошее самочувствие. К тому же лестница – самый бюджетный способ поддержания хорошей формы. Может, это звучит странно, но благодаря ступенькам отпала необходимость часто посещать дорогие фитнес-клубы. Так что если перед вами лестница – вперёд!» Действительно, достоинство такой тренировки трудно переоценить, «лестничные марши» улучшают кровообращение, развивают дыхательную систему, укрепляют мышцы спины и живота, сосуды ног, увеличивают подвижность в тазобедренных и коленных суставах. Такой комплексный эффект не даёт ни один тренажёр. Поэтому, прежде чем нажать кнопку лифта, вспомните, что рядом ступеньки. Лестница – идеальная конструкция: затрачивая энергию на подъём, мы отдыхаем на спуске. Но прежде чем начать занятие, пройдите тест на степень подготовленности: поднимитесь на 5-й этаж в среднем темпе, не останавливаясь на площадках. Этажи покорились легко? Вы в хорошей форме, можете приступать к активным занятиям.

**Принцип прост: медленный подъём – быстрый спуск, и так несколько раз. Оптимальная планка – 5 этажей. Время одной тренировки – 10-15 минут.**

Молодым и тренированным покорителям ступенек можно брать 9-этажные «вершины», темп подъёма определяйте, руководствуясь собственными ощущениями. Тем, кто «провалил» тест, нужно выработать определённую тактику. Возьмите за правило не пользоваться лифтом. При любой возможности поднимайтесь пешком. Следите за дыханием, поднимайтесь спокойно (ступенька в секунду). Через пару месяцев организм адаптируется к нагрузкам, перестанут болеть мышцы ног – тогда приступайте к активным тренировкам. В среднем темпе поднимайтесь и спускайтесь по ступенькам, доводя время тренировки до 10 минут. Этого достаточно, чтобы почувствовать лёгкость в движениях и прилив энергии. Если у вас наблюдаются сердечная недостаточность, одышка, приступы стенокардии, тренироваться на свой страх и риск нельзя, следует обратиться за консультацией к кардиологу.





**Зимой, как никогда, мы часто слышим и произносим слово «иммунитет». А что, собственно, мы о нём знаем? Ведь иммунитет – не абстрактное понятие, а конкретная система организма. Подробнее о ней и о том, как поддержать иммунитет у ребёнка, рассказывает врач-иммунолог Лариса ИВАНОВА**



East news

# На страже здоровья

## Линия обороны

Для начала разберёмся, как работает иммунитет. Органы иммунной системы, призванной защитить организм, делятся на первичные, где клетки-защитники образуются и «обучаются», и вторичные, где они работают. Образуются клетки-защитники в костном мозгу, в тимусе (вилочковой железе) «обучаются» распознавать вражеских агентов. А работают во вторичных органах иммунной системы: лимфатических узлах, аденоидах, миндалинах, аппендиксе, селезёнке.

Но функционировать в полную силу иммунная система начинает не с рождения. До семи лет она активно формируется – именно в этот период наиболее уязвима, поэтому организм ребёнка надо особенно поддерживать.

## Период новорождённости (до 40 дней)

Не случайно во многих странах существует традиция – до достижения этого возраста малыша никому не показывать. С позиции иммунологии это более чем оправдано. Нельзя сказать, что ребёнок беззащитен перед вирусами и бактериями. В этот период он под защитой антител, которые получил от мамы внутриутробно. А его собственная система защиты только начинает функционировать, и её работу надо по возможности облегчить, а не усложнить.

### ВАШИ ПРАВИЛА

● **Больных рядом с крохой в первые недели жизни быть не должно.** Всем членам семьи, до того как малыша привезут домой, необходимо обратить внимание на очаги вялотекущей инфекции, например, насморк, першение в горле – и пролечиться. Дело в том, что эти симптомы могут быть вызваны золотистым стафилококком. Если взрослый чувствует себя вполне здоровым, то столкновение со стафилококком младенца может обернуться пневмонией. Не разрешайте никому целовать малыша, брать в рот его соску или бутылочку – человек может быть носителем патогенного стафилококка и даже не подозревать об этом. Нелишним будет больному взрослому сдать бакпосев со слизистых горла и носа

● **Наладить грудное вскармливание малыша.** С первыми каплями молозива и с грудным молоком, богатым разнообразными антителами, малышу передаётся защита от самых разных заболеваний, которая на этом этапе так необходима ему. Для того чтобы поддержать и сохранить грудное вскармливание, обратите внимание на два важных правила. Первое – кормите по требованию, особенно важны ночные кормления. Второе – придерживайтесь сбалансированного по витаминно-минеральному составу питания. Насыщенность молока нужными веществами зависит не от того, что вы едите, а от вашего состояния здоровья. Зимой и весной в период авитаминоза

принимайте витамины для кормящих

● **Закаливать малыша с рождения.** В конце купания обливайте малыша из ковшика водичкой, температуру которой вы постепенно понижаете. Эффективность водных процедур для укрепления иммунитета объясняется тренировкой системы терморегуляции. Кратковременные воздействия холодом активизируют обмен веществ, ускоряют кровоток и повышают защитные силы организма. Данная процедура благотворно влияет не только на иммунную, но и на все остальные системы организма. Важно только постепенно приучить к ней малыша – контраст температур поначалу не должен быть большим. Кроме этого, пеленая малыша, на пару минут оставьте его голеньким

● **Поддерживать оптимальный режим температуры и влажности в помещении.** Если в комнате очень жарко и воздух сухой (часто бывает зимой), работа иммунной системы нарушается. Сухой воздух вызывает пересушивание слизистых – они перестают выполнять свою защитную функцию. В помещении, где ребёнок спит, температура воздуха должна быть не выше 20°C, а влажность воздуха – 40-70%, по возможности приобретите термометр и увлажнитель воздуха.

## От трёх до шести месяцев

Это один из самых проблемных периодов. В это время малыш уже утрачивает тот запас антител, который получил от



мамы внутриутробно. А собственная защита ещё слаба.

#### ВАШИ ПРАВИЛА

##### ● Не спешите вводить прикорм!

Дело в том, что функция желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) заключается не только в переваривании пищи, но и в защите организма от патогенных и условно-патогенных микроорганизмов. Слизистая оболочка кишечника содержит около 80 процентов всех иммунокомпетентных клеток организма, схожих по структуре с клетками миндалин и лимфоузлов. При недостаточной работе этих клеток наблюдается понижение иммунитета. А с началом любого прикорма меняется микрофлора кишечника. Микроорганизмы, которые при грудном вскармливании обитают в нижних отделах кишечника, перемещаются вверх, где им быть ещё не время. Это создаёт предрасположенность к дисбактериозу, нарушает усвоение питательных веществ и сбивает работу системы иммунной защиты. Поэтому при грудном вскармливании начинайте прикорм не раньше шести месяцев

● Очень часто в этом возрасте дети заражаются от старших братьев и сестёр, которые посещают детский сад или школу. Чтобы снизить риск заражения, при первых признаках болезни у старшего **соблюдайте санитарные нормы: чаще проводите влажную уборку и проветривайте помещение.** Пусть заболевший пользуется ватно-марлевой повязкой

● Гуляйте как можно чаще! С самого рождения возьмите себе за правило находиться с малышом на воздухе не менее четырёх часов в день. Исключением могут стать только мороз (ниже 15°C) и сильный ветер. Если носик крохи тёплый, то он не мерзнет.

## От года до двух

Малыш подрастает, мама чаще выводит кроху в «свет». Между тем иммунная система ещё незрелая. Поэтому в этом возрасте наблюдается всплеск инфекционных заболеваний.

#### ВАШИ ПРАВИЛА

● Не спешите водить малыша на развивающие кружки. Воображение ребёнка радуют и те вещи, которые вам кажутся привычными. Поэтому побольше гуляйте

● Сбалансируйте рацион. Одна из причин низкого иммунитета – неправильное питание. Прежде всего организм малыша нуждается в белках, ведь все защитники иммунной системы представляют собой белковые тела. Для их построения вводите в рацион мясо, творог, яйца, рыбу

● **Приобретите или сделайте ребёнку массажный коврик**, по которому он может ходить босиком хотя бы 10-15 минут в день. На подошве ступней человека находится большое количество активных точек, при стимуляции которых значительно повышается иммунитет

● **Не ездите отдыхать далеко!** Часто мамы спрашивают: «А будет ли поддержкой иммунитета поездка к морю?» В этом возрасте акклиматизация – большая нагрузка на иммунитет. Наибольшую пользу малышу принесёт спокойный отдых с минимумом поездок, без суеты вокруг него, с налаженным режимом, например, отдых за городом

● **Не сбивайте температуру до 38,5°C.** Повышенная температура свидетельствует об активной работе клеток-защитников. Если мы вмешиваемся в их работу (даём ребёнку жаропонижающее при хорошей переносимости температуры), нарушаем иммунный ответ. Как следствие – болезнь становится затяжной.

## От четырёх до шести лет

В этом возрасте ребёнок уже посещает детский сад, его иммунной системе приходится работать активно, чтобы справиться с новыми вирусами и аллергенами. Данный этап формирования иммунитета малыша тесно взаимосвязан с формированием микрофлоры кишечника, которая созревает к этому возрасту. Именно флора системы пищеварения и иммунная система помогают сформировать стойкий иммунитет, поэтому питанию следует уделить особое внимание и в первую очередь не навредить пищеварению.

#### ВАШИ ПРАВИЛА

● **Исключите аллергены и рафинированные сладости!** Сахар портит

микрофлору ЖКТ, вследствие этого всасываемость полезных элементов и белков уменьшается плюс нарушается работа клеток-защитников, которые живут в кишечнике. Различные пищевые добавки (красители, консерванты, ароматизаторы) тоже серьёзно нарушают работу и пищеварительной, и иммунной систем. Поэтому в питании детей дошкольного возраста, как бы ни хотелось побаловать кроху, не должно быть колбасных изделий, глазированных сырков, чипсов и тому подобного

● **Для поддержания иммунитета включите в меню продукты, богатые витамином А.** Он эффективно защищает организм именно от респираторных инфекций, поскольку укрепляет клетки эпителия, выстилающего дыхательные пути, то есть входные ворота инфекции. При достаточном количестве витамина А клетки эпителия активнее обволакиваются защитной слизью и энергичнее вырабатывают интерферон, вещество, которое не допускает чужаков внутрь. Источниками витамина А являются печень, яйца, морковь, облепиха. Не забывайте, что витамин А жирорастворимый, поэтому в морковь хорошо добавить ложечку сметаны или масла. Ну и, конечно, употребляйте продукты со всем известным витамином С, который снижает воздействие вредоносных факторов и аллергенов на организм. Летом свежие овощи и фрукты, зимой компоты и морсы

● **Не забывайте о кисломолочных продуктах**, повышающих местный иммунитет слизистых оболочек желудка и кишечника. Это натуральный йогурт (без сахара и красителей), ацидофилин, биокефир, простокваша. Доказано, что эти продукты стимулируют выработку интерферона

● **В этом возрасте ребёнка уже можно приучить к процедурам, которые закаляют горлышко.** Каждое утро и вечер полоскайте с малышом горло прохладной водой. Это укрепляет местный иммунитет.

## Информация к теме

### Иммуномодуляторы: применять или нет?

Зачастую в детсадовском возрасте, когда кроха сталкивается с простудами, мамы, стремясь поддержать иммунитет, по совету знакомых или фармацевтов покупают иммуномодуляторы. Делать это без консультации с врачом категорически запрещено. Если ребёнок не входит в группу часто болеющих детей (более пяти ОРВИ в год), то никаких медицинских препаратов принимать не нужно. Болезни у малыша – это норма, поскольку, сталкиваясь с инфекциями, иммунная система учится работать. Лекарства нарушают этот естественный механизм.





## О чём говорят...

Про вторую супругу певца Олега Газманова, Марину (с первой, Ириной, Олег прожил 20 лет, Родион — старший сын от «того» брака), болтают всякое. Мол, не только красива, но и чертовски умна. Видит цель и точно знает, как её достичь с наибольшей скоростью и наименьшими потерями. А недавно по звёздной тусовке прошёл слух, что в идеальном семействе не всё так гладко и сладко, как кажется на первый взгляд. Говорят, устала Марина от бесконечных гастролей мужа и его вечной занятости, потому стали её частенько замечать в окружении симпатичных молодых людей. А она поклонников и не прячет, так прямо и заявляет: «Я в любой момент могу уйти. Мне есть куда и есть к кому...» Газманов нашей красавице, по уверениям завистников, нужен был только для того, чтобы войти в круг избранных. «У неё были деньги, но не было связей», а Олег запросто знакомил Марину с такими важными персонами, как Лужков (он, кстати, был почётным гостем на их свадьбе). Она и замуж за него долго не выходила потому, что ждала более подходящей партии, а Газманова просто использовала и связывать жизнь с ним не собиралась.

В отличие от самого певца, которого «зацепила» всерьёз, глубоко и надолго.

И все эти страсти кипят за «фасадом» поистине ангельского облика Марины. Даже интересно: кто же она, госпожа Газманова? Коварная искусительница? Жертва злых сплетен? Прагматичная особа? Муза? Или просто любимая женщина?

## О музах и творцах

Когда Марине говорят: «Вы, несомненно, женщина-муза, вы — источник вдохновения для творческого человека», она лишь улыбается. Кроме грустного умиления, сей комплимент в ней ничего не вызывает. «Знаете, я себе сразу представляю эдакое нежное существо с бездонными глазами эльфа, которое питается росой и солнечным светом. Спит в лепестке из роз или у мужа в кармашке, убаюкивая его сладкими речами томным голоском... И он ради такой женщины взрывает свой мозг и душу и выдаёт музыку, стихи, пишет полотна, ваяет великое в творчестве, обрушивая его на мир своих поклонников и почитателей...» Роль музы не так уж завидна, по её мнению. Полностью раствориться в «творце», жить его жизнью, а не своей, так ли



# Марина ГАЗМАНОВА: «Стараюсь просто быть сама собой...»

это хорошо и почётно? «Я хочу прожить свою судьбу, ведь каждый человек сам себе режиссёр, художник и творец. Вспомните историю великого скульптора Родена. Одна его муза, Камилла Клодель, посвятила ему свою любовь и талант и, в конце концов, сошла с ума! А другая, которая стирала, лечила, была несчастна рядом с ним. Женщина-муза — это судьба. И только время рассудит, насколько жертвенность таких женщин ощутима и полезна для истории».

## О принцах, белых конях и правильном воспитании девочек

В отличие от барышень, которые о прекрасных принцах лишь мечтают, у нашей красавицы такой принц был. Прекрасный или нет — решать не нам. Но сказочную (с поправкой на современные реалии) жизнь он своей избраннице обеспечил. Фамилия Мавроди (первый муж Марины — родной брат создателя печально известного пирамиды) открывала неограниченный доступ ко всем благам: роскошным домам, машинам, нарядам от кутюр, дорогим украшениям. Но однаж-

ды в Воронеж (Марина родом оттуда) с концертами приехал Олег Газманов. Нет, Марина не была его яркой поклонницей, они столкнулись случайно, обедали в одном ресторане. Олег ослепительно красивую блондинку заметил сразу, пригласил на концерт, и... Марина влюбилась. Оба на тот момент были несвободны. Оба каждый по-своему пытались бороться с нахлынувшим чувством. В конце концов, победила любовь. Вопрос же о принцах Марина решила для себя раз и навсегда: «Твой мужчина, если ты его любишь, уважаешь, — это и есть твой принц, учитель, друг и всё, ради чего ты родилась женщиной». А все эти сказки о том, что с лёгкостью можно заполучить мужчину своей мечты, просто надев хрустальные туфельки и красивое платье, Марина считает вредными, особенно для юных барышень.

«Я бы многие предметы отменила для девочек в школе, чтобы освободить время для наук житейских. У своей дочери после семи лет я убрала все сказки про принцев и принцесс. Всё главное прочли — и про алые паруса, и про Золушку... Всё обсудили, нарисовали и... отодвинули в сторону. Потому что девочкам, воспитанным на замечательных сказках, очень трудно в настоящей жизни. Как вы



думаете, почему нет продолжения сказки о Золушке? Потому что наверняка всё закончилось печально, брак был недолгий». Она и сама прошла через увлечение любовными романами и выжимающими слезу книжными сюжетами. Читала запоем, сопереживала, вздыхала, примеряла на себя... Теперь жалеет, что столько времени потратила на иллюзии, ожидание сказки, что кто-то придёт и всё сделает за тебя. А это очень опасно, особенно когда речь заходит об отношениях между мужчиной и женщиной. Желание «ничего не делать, а ожидать чуда» приводит к тому, что «мы имеем людей во многих областях образованных, но не подготовленных к будням настоящей жизни. А ведь именно эти двое должны создавать семью».

## Легко ли жить со звездой?

Чтобы понравиться мужчине, который избалован вниманием миллионов, нужно обладать определённым набором качеств. И неземная красота, поверьте, здесь не главное. Это натура, как вы понимаете, уходящая. Должно быть что-то, что заставляет этого мужчину влюбляться вновь и вновь, «читать и перечитывать»...

Марина и Олег вместе больше 20 лет, у них двое замечательных детей: сын Филипп и дочка Марианна. А их лица светятся так, словно они только что встретились. Какие секреты, какие приворотные зелья знает эта хрупкая изящная женщина? «Если женщина хочет привлечь звёздного мужчину, я могу ей пожелать удачи и... крепкую шею. Ей придётся держать на ней и этого мужчину, и всю шумиху вокруг него, и его корону! А самое главное — быть сильной, когда эта корона вдруг упадёт. К вышеперечисленному добавьте терпение, мудрость, знания, юмор, упакуйте всё в любовь — и вы будете самая желанная для своего героя! Тот из мужчин, которому так повезёт, точно станет звёздным мужчиной, а вы — его единственной!»

Выходит, не зря в народе говорят, что семья держится на мудрости женщины, на её терпении. «И тем не менее взваливать всё и сразу на хрупкие женские плечи нельзя, — уверена Марина. — Важно умение разговаривать друг с другом — слышать, принимать, понимать. Любое терпение без взаимопонимания и работы над собой может лопнуть. Женщине надо осознавать, что мужчина должен двигаться вперёд, и он должен быть уверен, что, когда он сражается со своими проблемами, есть место, где его любят и ждут, — это семья. Посмотрите на спины своих мужей! Если она сильная и прямая, у этого мужчины прикрыт тыл. Из этого можно сде-

лать вывод, что у него семья, на которую он может положиться».

## Правила хорошего тона

Судя по изумительной физической форме, в которой находится неувыдающийся и неунывающий «есаул» нашей эстрады, певец Олег Газманов (вы верите в то, что ему 62?!), его тылы крепки и защищены надёжно. Сама Марина скромно признаётся, что старается лишний раз «не грузить» звёздного супруга: «Если могу обойтись без Олега — обойдусь. И вообще я считаю, что мужчина не должен участвовать в женских проблемах. Да и есть ли на свете мужчины, которые реально могут помочь в делах, с которыми легко управляют женщины?» Это отнюдь не значит, что Марина дала мужу полный «карт-бланш». Если, не

дай Бог, в их жизни настанет действительно трудная минута, она абсолютно уверена в том, что Олег с готовностью подставит своё сильное мужское плечо. А эти вопросы из серии «судьбоносных»: кому мусор выносить или лампочку вкрутить, считает мелкими и для семейного счастья абсолютно неприципиальными.

Марина любит устраивать мужу праздники без повода, совсем маленькие, очень личные, от которых тот приходит в восторг: «Маруся имеет организовывать потрясающие семейные посиделки как для детей, так и для взрослых». Но при этом чётко понимает, когда все эти «фейерверки» излишни. «Когда твой мужчина приходит домой уставший, не стоит наваливать на него романтический вечер. Лучше оставить ему больше личного пространства — накормить, выслушать, дать возможность пощёлкать каналами, устаться в одну точку. Можно погладить его, мысленно послать своё понимание и любовь. Но будьте готовы, после такого приёма он быстро восстановится и обязательно постучится в вашу дверь».

«Олег — мой третий ребёнок, — с улыбкой признаётся Марина. — Если я по сути своей взрослая и серьёзная: такой человек-родитель, то Олег — мальчишка. Поэтому у него и с детьми абсолютный контакт».

Одна из самых пронзительных песен о любви на нашей эстраде — «Единственная моя» — посвящена Марине. Вы только вслушайтесь: «...светом озарённая». Мужчины по сути своей скупы на эмоции, и уж если «прорвало», причина должна быть более чем веская. Поэтому сомневаться в том, что здесь замешаны сильные чувства, глупо. Вот вам и ответ завистникам и сплетникам.

Подготовила  
Людмила КОСОРУКОВА



## СЛОВО МУЖЧИНЕ

- «Нам во всём приходится искать компромисс. К счастью, мы оба стараемся вести себя так, чтобы и любимого человека не раздражать, но и себя не сломать»
- «То, что женщины, в том числе и моя жена, считают очень важным, мужчине, в частности мне, совершенно по барабану»
- «Я сторонник такого воспитания: если ребёнку что-то хочется получить — он должен что-то сделать»
- «Если в возрасте от трёх до десяти лет внушить ребёнку какие-то основополагающие истины, они останутся с ним на всю жизнь»
- «Если возникают серьёзные проблемы, решения мы всегда принимаем вместе»
- «Марусе даже нравится, что мы порой расстаёмся. Именно из возможности потом ТАК встретиться»
- «Маруся никогда не позволяла себе сделать нечто такое, что могло бы вызвать мою ревность. А я никогда не позволял себе подозревать её в чём-то. Мы просто любим друг друга, а значит, друг другу доверяем».



**Для многих отношение к Церкви укладывается в золотое правило: «Не делай другому того, чего не желаешь себе». Это естественный нравственный принцип, но охватывает ли он всю полноту христианской жизни, отражает ли духовные искания человека? Ведёт ли этот путь к спасению? Рассказывает священник отец Роман**



— Отец Роман, многие считают Церковь нравственной системой и видят в ней только свод моральных правил. Что вы можете сказать по этому поводу?

— Увы, это беда. По сути не о морали и нравственности говорит Православная Церковь. Она ведёт речь о духовности. К сожалению, многие не видят различия между нравственностью и духовностью, сводят порядочность, все душевные устремления человека к одному набору правил. Конечно, эти понятия взаимосвязаны между собой, они часто определяют друг друга, но по существу — абсолютно разные. Что есть нравственность? Это верное отношение к окружающему миру, природе, ко всему творению Божию. Нравственность связана с определёнными действиями. Когда мы оцениваем человека, его характер, то обращаем внимание на его поступки. Какого человека мы называем нравственным? Который не сквернословит, читает хорошие книги, помогает ближним, ходит в храм, соблюдает пост, не прележдействует, не убивает. То есть оценка основывается на том, что он делает, чем интересуется. Согласитесь, вас никто не назовёт безнравственным человеком, оттого что у вас бывают мысли не совсем нравственные? Кто знает эти мысли? Никто. Для всех вы прекрасны, и этого, казалось бы, достаточно. Такое понимание православия — карикатура на Церковь.

— То есть нравственность сама по себе ещё не говорит о том, что человек ведёт правильную духовную жизнь?

— Конечно, нет. Нравственность не определяет духовное содержание. Мы с вами можем подавать деньги нищим, носить крест поверх пальто так, чтобы все видели, какие мы хорошие. Можем

## Путь к Небу

даже устраивать благотворительные акции. В связи с этим вопрос: что же мы делаем — добро или зло? С точки зрения морали — бесспорное добро. А с точки зрения духовности? Ведь никто не знает, зачем мы это делаем, а нам нужно в Думу пройти. Глядишь, и по телевизору покажут, прибавим популярности своей личности. Только мы знаем, что руководит нами. К сожалению, весьма часто за добрыми нравственными поступками людей скрываются мотивы, далёкие от человеколюбия и исполнения заповедей Божиих.

— Становится грустно, в каком обществе мы живём... Получается, думаешь о человеке хорошо, восхищаешься им, а он совсем не тот, за кого себя выдаёт...

— Время сейчас непростое. Отсюда и состояние общества. К сожалению, на Россию оказывает огромное влияние западная система ценностей, где на первое место ставится человек успешный, всегда довольный собой. И у нас теперь тоже культивируются понятия лидерства, успешности, материальных ценностей. Человек при всех провозглашённых внешних свободах делается рабом системы. Всю свою энергию тратит на достижение поставленных целей (престижную должность, карьеру, дорогую машину). Когда тут думать о душе? Печально, но многие родители и детей так воспитывают: не подавай руку ближнему, а иди по головам, иначе не станешь начальником. К чему это приводит? К гордыне, тщеславию, презре-

нию к людям. Будут ли эти дети нравственными? Внешне — может быть, а что будет у них в душе — подумать страшно. Что касается ваших переживаний по поводу людей, которые делают одно, а думают другое, то жизнь всё расставит по своим местам. Более чем достаточно у нас таких примеров: включите телевизор, возьмите газету и убедитесь — опять про кого-нибудь с удивлением говорят: «Такой человек, такой человек! Как он мог это сделать?», «Глазам не верю, как он может быть замешан в таком?». Праведность внешняя, показная, всегда обличается: нельзя, имея плохие помыслы, всю жизнь прожить благочестиво — рано или поздно внутреннее содержание прорвётся наружу. У священников даже есть выражение по этому поводу: «Святой сатана показал свой рог».

— Ожидая встречи с вами, разговаривала с молодой парой у дверей церкви: «Мы поступаем добродетельно, помогаем друзьям и близким и ничего не ждём взамен, ведь Господь говорит: «Делай добро, и всё воздастся». Я говорю это к тому, что немало и хороших людей, которые творят добро не ради выгоды или славы...

— Всяких людей много: и хороших, и плохих. Но печально, когда говорят: «Я вижу, что поступаю добродетельно». Мы зачастую считаем себя хорошими, почему? Потому что преисполнены духовности? Нет, скорее, нами руководит самомне-





ние. Многие думают, что у них безупречная нравственность, они довольны собой, ставят себя в пример. Посмотрите на себя со стороны, не замечали, когда сделаете что-то действительно доброе, поможете близкому другу, безусловно, радуетесь за него, но больше — за себя: «Ах, какой я молодец!» И чувствуете, будто Господь уже в долгу перед вами. Это говорит гордыня, которая порождает потребительское отношение ко всему: к Церкви, Богу, людям — «Я свечку поставил, к иконе подошёл, близкому помог — я хороший, мне воздастся!» Люди даже не видят собственной испорченности: попробуйте, троньте нас, покрикуйте, и мы покажем «где раки зимуют»! Скажу золотые слова, которые являются ключом к пониманию правильного состояния души: «Святые оплакивали свои добродетели, как грехи», поскольку наши добродетели уже осквернены нашими мыслями. Конечно, это не значит, что все мы ужасные. Просто дух наш нуждается во врачевании, и впереди предстоит длительная работа над собой.

**— Стыдно сказать, но, слушая вас, я в чём-то узнала себя... Подскажите, как избавиться от этой ложной нравственности и направить своё сознание на духовный путь?**

— Нет ничего плохого в стыде. Стыд — проявление совести. А совесть — голос Божий, великий дар, с которого начинается осознание греховности. Бывает, человек подходит к исповеди, ещё не начал говорить, а уже покраснел, глаза опустил — стало стыдно. Вообще в русском человеке от природы есть интуитивное видение нормы, святости. Совесть заставляет человека заглянуть в свою сущность. Чем сильнее её голос, тем больше внутренние терзания и выше потребность в покаянии. Искреннее покаяние очищает душу — это первый этап духовной жизни, который каждый должен пройти, чтобы достичь спасения. Когда человек начинает это понимать, он приходит в церковь не для того, чтобы просить и ждать воздаяния, а для того, чтобы пообщаться с Господом. Молитва становится глубокой, исповедь — выстраданной, а душа, как сосуд, вмещает благодать Божию. Сердце наполняется истинной любовью и милосердием. Но тот, кто исполнен ими, не будет выражать это внешне так, чтобы всем было очевидно. И чем большие духовные ценности присутствуют в человеке, тем больше он их скрывает. Помните Евангелие: «Христос, когда совершает чудо, приказывает никому об этом не расска-

зывать, духовная ценность всегда целомудренна!» Я знаю одного публичного человека, который весь доход вкладывает в строительство детских больниц и хосписов, но об этом никому не говорит, не афиширует свою деятельность, избегает всяческих огласок в СМИ. Когда его спрашивают почему, он искренне удивляется, ведь главное, чтобы дети выздоравливали! То есть для него творить добро так же естественно, как и дышать! Вдумайтесь в это! Что его заставляет так поступать? Любовь к людям! По этому поводу есть притча: «Раб трудится, потому что заставляет, наёмник — чтобы платили, а сын помогает отцу, потому что любит!» Бог — постоянная, совершенная, неподдельная любовь. И мы подобно Господу должны учиться любить людей, помогать не ради корысти, а ради добра. Только это может быть началом доброй нравственности.

**— Получается, покаяние, осознание своей несовершенности, духовная работа над собой рождает истинную нравственность, я правильно поняла?**

— Совершенно верно. На основе понимания правильной духовности рождается и правильная нравственность, не лицемерная, не игра в поведение, а добрая, идущая из самого сердца. Можно сказать, что духовность, стяжание Духа Святого — это цель, а истинная нравственность — это путь, подвижничество. Но этот путь тяжёлый, все мы немощны, слабы: сегодня молимся, искренне раскаиваемся, а завтра с кем-то поссоримся, кому-нибудь позавидуем — и благодать уходит. Поэтому необходима постоянная внутренняя работа: через покаяние, молитвы, пост, добрые дела, соблюдение заповедей мы смиряем свою плоть, очищаем себя от пороков, устраиваем внутренний мир. Но, повторяю, всё нацелено и существует именно в ключе духовности. Митрополит Иерофей говорил: «Нравственность в православии должна быть не отвлечённым понятием, не внешним образом жизни, а переходом от нечистоты ума к его очищению». То есть православная нравственность — путь очищения человека.

**— Недавно на православном канале посмотрела документальный фильм, в нём речь шла о людях, которые пришли в православие из атеизма. Оказывается, такие прихожане (коммунисты, военные) становятся самыми преданными детьми Церкви. Возможно ли такое? Ведь не было в их жизни ни постов, ни молитв, ни исповедей...**

— А помните, кто вошёл в рай первым? Попросту говоря, разбойник и негодяй. Этим христианство показало, в чём суть

веры: в исправлении духа, приобретении правильной духовности (не нравственности, а духовности!) Давайте вспомним библейскую историю. С двух сторон от Христа были распяты разбойники: один из них злоречил, другой же, глядя на Иисуса, окровавленного, презираемого всеми, произнёс: «Вот страдалец невинный, а мы достойное по делам нашим приняли». В этот момент он как бы посмотрел на себя со стороны. Самое трудное дело — увидеть свои грехи, понять, кто ты есть на самом деле. Разбойник осознал, какая ничтожная жизнь у него была, раскаяние овладело им, совесть открыла глаза, и он в страдальце увидел Бога. Этого не заметили ни учёные, ни священники, несмотря на то что тщательно изучили закон Божий. Превозмогая дикую боль, умирая от удущья, и слово сказать тяжело, но просветлённый разбойник восклицает: «Господи, помяни меня в Царствии Твоём!» Он осознал, что его душа там никогда не будет, ибо он совсем не тот, кем должен быть. Но Христос ответил: «Сегодня же будешь со мною в раю». Конечно, это не значит, что всю жизнь можно разбойничать, потом каяться. Библейский пример показывает милость Божию к человеку. В момент покаяния разбойник получил прощение — и благодать коснулась его души. Другими словами, кто хочет жить по заповедям Божиим, кто будет искренне каяться, тому откроется Царствие Божие. Не Бог нас принимает или не принимает, а мы становимся способными к принятию Бога.

**— Получается, у каждого из нас свой путь. Кто-то с детства растёт в воцерковленной среде, а кому-то надо что-то пережить, переосмыслить, чтобы найти свой путь к Богу...**

— Каждая душа по природе христианка, люди созданы по образу и подобию Божию, в силу своей природы все могут стать на верную дорогу. Помните «Апокалипсис»? «Вот стою при дверях и стучу, кто откроет Мне» — Господь готов в любой момент жизни принять нас. Конечно, чем больше человек задумывается, задаётся вопросами духовной жизни, тем ближе этот момент. Поэтому никогда не стесняйтесь говорить о духовности: беседуйте со священниками, задавайте вопросы, читайте Писание. Недаром говорится: «У кого что болит, тот о том и говорит». Когда у нас болит зуб, мы не стесняемся говорить об этом. Поэтому, когда человек чувствует свою несовершенность, он будет говорить о духовности, а что такое духовность? Это здравость души, и у каждого свой путь к её достижению.

**Беседовала  
Екатерина ЛУНИНА**



**Руководство родной компании взяло курс на омоложение кадров. Поэтому бок о бок теперь трудятся крепкие плечистые парни, которые едва получили диплом. А также впервые сходили в загс с такими же юными девами. И я регулярно слушаю песни о трудностях семейного быта...**

# Впервые замужем

**Н**ет, дело не в финансовых сложностях, которые сопутствуют становлению молодой ячейки общества на ноги. Нынешнее поколение умеет лихо обустроить личное пространство с помощью покупок в кредит — то и как их выплачивает, вопрос другой.

Меня удивляет, что «зелёные» жёны совершенно не приспособлены к обитанию под одной крышей с другим человеком, словно с Луны свалились в хозяйственных вопросах. И поголовно не умеют общаться с новоиспечёнными родственниками, конкретно с родителями мужа. Поскольку воспитательный пробел уже допущен мамами, которые не готовили дочерей к семейным реалиям, мне остаётся лишь указать, какие моменты первыми заставляют мужчин схватиться за голову: «Что ж мне, дураку, в холостяках не сиделось?»

## «ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ»

Не ожидал, что среди барышень слегка за 20 столько поклонниц Сократа — в смысле взглядов на пищевые радости. Древний грек, видимо, уставший от пиршеств, оставил в истории диетическую фразу: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Вы себе представляете жизненный уклад древнего грека, да ещё философа? Это весёлый прожорливый товарищ, который отдавал должное сыру, жареному барашку, медовым лепёшкам на оливковом масле, сладкому винограду и вину. То есть Сократ явно не требовал ограничиваться маковой росинкой, чтобы сил хватало лишь на поддержание пульса. Он просто призывал не проводить всё время в застольях, а то дел много: то трактаты писать, то сиртаки учить...

Не знаю, на что тратят время юные супруги моих коллег, явно не на кулинарное мастерство. Ведь всем блюдам они предпочитают пиццу на заказ. Это вкусно, быстро (если курьер шустрый), главное — никаких хлопот: разрезали, слопали, упаковку выбросили.

Когда чей-то молодой муж резонно возмущается, мол, семейным мужчинам положен иной рацион, например, наваристый борщ и ароматные котлеты — о, что тут начинается! Целая палитра эмоций — от тихих слёз до революционных протестов. Те, которые плачут, приговаривают: «Как ты мог предать нашу любовь? Опустить её до уровня капусты и свёклы, этих мёртвых овощей?» Те, которые лезут на баррикады, орут: «Я тебе не домработница! Жена — не кухарка, это личность!»

Есть ещё третий образ — дамы, которые ищут компромиссы и стараются. Усилия девочек проявляются на уровне «чтобы было быстренько, чистенько и сытенько». Гениальное решение — что-нибудь булькнуть в воду и отварить: курицу и макароны, рис и сосиски, яйца и гречку. Те, кто сидел на подобном ра-

ционе хотя бы неделю, знает, сколь вкусны полуфабрикаты, как они подогревают чувства. А молодая супруга сияет взглядом: «Ну, правда же,пельмени с кетчупом — это вкусно?! И главное, плита чистая!»

Девочки, хорошие мои, кто вам сказал, что в семейных домах плита должна быть холодной и мёртвой, как на дизайнерской картинке? Кухня — это место, откуда вкусно пахнет пирогами и жареным мясом. Почему вы хотите существовать в семье с минимальными усилиями, так боитесь оставить следы на эмалированной поверхности «огнедышащего» агрегата? Почему в ужасе вскрикиваете: «Что-о-о? Жарить картошку? Это же чад!» Да, стряпать — это возиться с тестом, шкворчать картошкой, пахнуть чесноком, уворачиваться от брызг ворчливого масла в казане. Но это и есть жизнь, одна из её важнейших радостей, символ дома, огонь в очаге... Если вы так избегаете «кухонной повинности», зачем вам в доме кухня? И зачем вы нужны в этом доме?

Гастрономические баталии стали причиной первого развода в нашем молодёжном коллективе. Костик терпел полгода, однако нить спутницы жизни достало: «Нет, не проси меня пожарить яичницу. Масло брызжет и оставляет следы на плите!»

Муж посидел на бутербродах и решил: она так боится «следов», что, пожалуй, он тоже не будет оставлять свой след в её биографии.



## БУЛЬДОЖЬИ УЛЫБКИ

Я не люблю радиоведущего Сергея Стиллавина, имею право. Но был момент, когда испытывал жгучую солидарность с ним. Стиллavin в интернет-журнале высказался, что главное достоинство и задача женщины – быть в хорошем настроении. В лучшем смысле этого явления: быть доброжелательной, позитивной, настроенной на шутки – и слышать их, и принимать. Допустим, мужчина приходит с работы, а его встречают улыбкой, объятиями, в общем, демонстрацией того, что ему рады, его ждали.

Метаморфоза превращения из хохотушки в царевну Несмеяну – частая штука, которая случается с барышнями со сменой статуса. Почему-то женщины считают, что замужество должно стереть улыбку с лица, нежный тон надлежит заменить требовательным, все права отныне становятся обязанностями, так что «отставить смех в строю».

Я связываю перемены с возникающей уверенностью: положение невесты зыбко, чуть что – и ты уже бывшая девушка. Положение жены, по мнению большинства, надёжно, как льды Арктики, можно больше не прыгать стрекозой, дозволяется весомо ронять фразы, с королевской статью выплывать навстречу мужу и холодно подставлять щёку для поцелуя. Жену надлежит уважать – и точка. А как уважать скачущего оленёнка Бэмби, это же несолидно. Отсюда на девичьих лицах прописываются «бульдожьи щёчки» – полуискренняя улыбка, готовая чуть что перерасти в разочарованную мину.

Так что сказка про злую колдунью, которая наколдowała одной красавице падающую с уст розу, другой – змею и жабу при каждом слове, и впрямь сказка. Это была одна и та же красotka, до замужества и после, невестой она твердила: «Да, мой хороший», а супругой: «А ну быстро домой!»

В коллективе пока не случился развод на почве дамской хронической хандры, однако «тучи ходят хмуро», то и дело молодые мужья озадаченно чешут затылок: «Почему она вечно недовольна?»

## «А ТЕ, КТО РАНЬШЕ С НАМИ БЫЛ...»

Когда приятельница Машка встречалась с Серёгой, сводила с ума рассказами об эксклюзивности парня. Он починил уют, и теперь тот не греет, а охлаждает! Не правда ли, Кулибин?! Серёга прыгнул с тарзанки в воду и брызгами окатил половину загорающих – правда, он пре-

лесть и знает толк в хороших шутках?! А друзья у Серёги какие! Байкеры, компьютерные маньяки, разбиватели сердец – словом, люди, которые живут на разрыв аорты, каждый день играют с судьбой в азартные игры и берут её в оборот!.. В общем, всё она в нём принимала и оправдывала.

Потом Машка взяла Серёгину фамилию, а он Машку в жёны. И началось. Спустя месяц плакала у меня в кабинете: «Андрей, ты бы послушал, на какой громкости он слушает музыку, это же смерть барабанным перепонкам!» Спустя два: «Андрей, этот... в тостер засунул салфетку, чуть квартира не сгорела. Ему место в психушке!» Два с половиной месяца: «Послушай, почему я раньше не замечала, что его друзья – выпивохи, бездельники и бабники?» Та-дам, три месяца: «Я так больше не могу! Андрей, помоги перевезти мои вещи к маме!»

Милые барышни, с тех пор как вы стали единым целым и сообща обитаете на одной жилплощади, избранник не стал глупее, неряшливее, не нахватал друзей со странностями. Просто для вас он перестал быть желанным, ценным, он стал законным. И ещё в крови унялось буйство гормонов. Заклинаю принять его таким, какой есть, ибо он тоже открыл в вас массу обескураживающих изюминок. Откажитесь от извечного: «Я его перевоспитаю». Живые взрослые люди – крайне неблагоприятный педагогический материал, тем и интересны, что отличаются от нас.

## НИКАКИХ ЖЕНЩИН!

«А ещё она терпеть не может мою маму, как с цепи сорвалась! До свадьбы такого не было», – ещё один коллективный стон впервые женатых мужчин. Вот по этому поводу выскажусь, не сдерживая эмоций.

Есть у меня приятельница – надёжный человек, светлая голова, умница, хохотушка, эрудит и остролов. Молодая женщина, при знакомстве с которой хочется верить в лучшее – в плане эволюции женского пола. Назовём нашу героиню Светой – по-моему, подходит. Так вот, у Светки есть брат, точнее, был, пока не женился. Робкая, как лесная лань, девушка Катя входила в дом, где вырос её суженый, благодарно сияя глазами – за то, что приняли, признали своей. Миниатюра «Спасибо вам, что вы есть» продолжалась ровно до тех пор, пока Катя не стала официальной супругой. И зазвучали иные песни: свекровь, оказывается, неряха, не закрывает дверь в спальню, чем пользуется наглая пушистая кошка, – вот вам и шерсть на всех горизонтальных поверхностях. А ещё мама мужа – не шибко ум-

ная женщина, неправильно готовит, неразумно тратит деньги. Невестка воздерживалась от прямых комментариев, но ледяным взглядом и пренебрежительными репликами давала понять, что всё в этом доме не так, единственный светлый момент – её появление. В общем, стартовала мизансцена «Спасибо мне, что есть я у вас». Барышня Катя не рассчитала силы и попыталась повлиять на сестру мужа, потекли речи, мол, «живёшь неправильно, слишком независимая, чересчур прямая. Умная, конечно, но кому от этого лучше...» Светка пару раз стерпела попытки укубить прямо в сердце, а потом вызвала брата на разговор. Содержание и накал беседы неизвестен, однако после этого девушка Катя не появляется в доме, который сначала был хорош, а затем вдруг его исконные хозяйки ни с того ни с сего превратились в недотёпы.

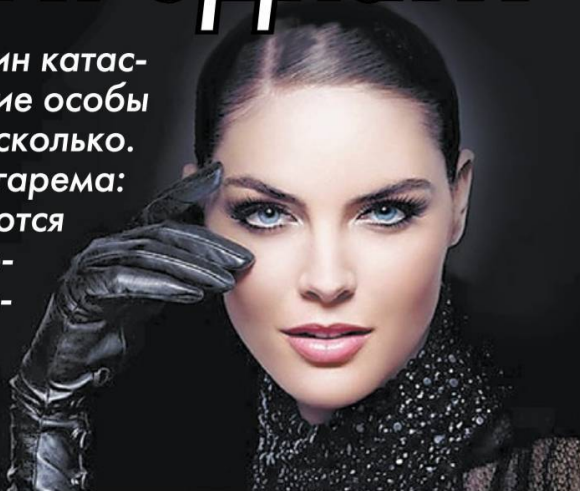
...Печально, что подобное превращение трепетной невесты в жену-гренадёршу – классика жанра. Даже самые благие намерения свекрови она трактует как преступные. Умственные качества матери мужа резко признаются сомнительными. Всё её жизненный уклад и достижения сводятся к нулю... Почему это происходит? Потому что включается бессознательное соревнование с женщинами, которые были с её мужем рядом с рождения. Даже так: ВСЕГДА. Они влияли на его выбор, он ценил и уважал их, старался, обещивал, стремился радовать. Для среднего умишка новоиспечённой супруги этот факт невыносим, она должна заполнить всё существо супруга, стать его единственным светом в оконце! Но тягаться с сильными, умными свекровями, тётушками, бабушками – задача не из лёгких, у них масса преимуществ – начиная от житейского опыта, заканчивая надёжным кровным родством, до их уровня не дорасти в один миг. И чтобы хоть как-то уравнивать шансы, барышня «опускает» тех, кто дорог мужу...

Опрометчивый шаг – крайне рискованный. Барышни, запомните: нам достались смутные времена, когда ценность брака резко снизилась. Не сложилось – не проблема, оформим развод. Но значение семьи (поддержка, тыл, дружба, забота) осталось прежним – мужчины это понимают. Если «свежая» жена вносит диссонанс и настраивает против родни, она просто выпадет из системы – как величина переменная. А вот мать, сёстры, тётушки, бабушки останутся рядом – они были и есть величины постоянные.



# «Вас много, а я одна...»

**Подумать только! В то время, когда мужчин катастрофически не хватает, некоторые дерзкие особы умудряются держать возле себя сразу несколько. Речь не о многомужестве и не о подобии гарема: вокруг иных барышень одновременно выются бывшие мужья, экс-бойфренды, действующие поклонники и будущие спутники жизни. Причём на добровольной основе, осознавая наличие конкурентов и бесперспективность взаимности**



FOTOBANK

**П**режде чем суроветь челом и поджигать губы, дескать, «знаем мы таких дамочек, их ещё обзывают по-нехорошему», выслушай непростую истину: это и есть настоящие женщины. Даже с большой буквы. Именно с них списаны роковая Настасья Филипповна, дерзкая Скарлетт и безмятежная Душечка. Такими были Лилия Брик и Марлен Дитрих.

Вторая непростая истина: дар пленять мужчин даётся свыше и далеко не каждой. Научиться этому невозможно, освоить «приёмчики и манеры» и стать «магнитом» если и удастся, то в незначительной степени: настоящая женская притягательность — врождённое свойство.

Подшло время третьего непростого откровения: именно успех у мужчин определяет истинность женщины. Можешь сколько угодно презрительно фыркать, но это так: удачная карьера, умение вышивать гладью и высокие нравственные качества роли не играют. А вот покорённые сердца, шлейф из когда-то любивших и влюблённых ныне мужчин — да.

Если счастье купаться в поклонниках выпало тебе, поздравляем. Если нет, выбирай варианты реакции на явление: злобно пыхтеть, осуждать, порицать, злоязычить, «писать в райком», подкатывать глаза: «Да как она может!» Или наблюдать, что-то брать на заметку и от души восхищённо изумляться: «Как ей это удаётся?!»

Итак, чем интересны женщины, от которых теряют голову повально все мужчины, «прямо падают и сами собой в штабеля укладываются»?

## Лёгкость характера

Подруга Маша как раз из категории барышень, вечно атакованных поклонника-

ми. Окружение ропщет: «Машка, ну куда столько? Пощади хотя бы парня-курьера и сторожа Иван Семёныча, им-то не расточай улыбки!» А она опять улыбается. И становится понятно: невозможно не увлечься таким солнечным человечком. Машка ко всему относится удивительно легко, не дали зарплату вовремя — её улыбка: «Ого, будем выживать на подножном корму или наконец-то съём кота, он заслужил». Пошёл мокрый снег, а она в нежных велюровых сапожках: «Ах! Или найду того, кто отнесёт на руках, или вызову такси». Через пять минут сам собой материализуется старый знакомый, готовый отвезти Машку куда ей надо. Если у кого-то беда стряслась, Машка не сядет рядом и не соберёт лицо в гармонь от сопереживательных морщин. Она протянет бумажные платочки, плюхнет перед горемыкой стакан с чаем, шоколадку, пустырыш и валерьянку в таблетках и пропоёт: «Так. Плачь, кричи, ори, но рассказывай. А дальше думать будем». И вот эта солнечная негибкость притягательна, хочется быть рядом, по-хорошему «заразиться» лёгким отношением к невзгодам. Сами знаете, сколько на свете совершенно иных женщин, которые чуть что заводят плач Ярославны: «Вот. Целых пять минут стоим в пробке. Что дальше? Гибель цивилизации, не иначе...»

## Живость натуры

Каждая женщина немножко актриса, а истинная женщина — целая палитра образов. Она сочетает в себе и барышню-крестьянку, и прекрасную леди, и беспомощного ребёнка, и роковую обольстительницу — отсюда и поклонники самых разных социальных слоёв и умственных способностей, каждый находит нечто привлекательное для себя. Причём истинная женщина не под-

страивается, нужная «опция» срабатывает автоматически. С сильным мачо она обезоруживающе улыбается, с инфантильным мужчиной проявляет материнскую нежность. Метаморфозы регулярно происходят в той же Машке. «Всё будет исполнено, Сергей Андреевич, переделаю отчёт, спасибо за ваши уточнения», — это с доброй улыбкой шефу, который остоленело провожает Машку взглядом и полчаса потом задумчиво смотрит в окно. «Игорь, ты куда запропастился? В принтере краска закончилась, а ты бросил нас и разгуливаешь!» — это с шутливой угрозой юному офис-менеджеру, который несётся на Машкин зов с новым картриджем и шоколадным батончиком — лишь бы услышать ласковое: «Спасибо, Игорёк, что бы мы без тебя делали».

Истинные женщины дают мужчине почувствовать себя особенными. Причём без натушной лести и фальши.

## Самоуважение

Приятельница Регина тоже из числа «ах, какая женщина!» Мамы подружек приводят её в качестве дурного примера: «Что, хочешь, как Регинка, четыре раза замуж выходить?» Почему бы и нет, если первые три брака полностью оправдали название — брак как он есть.

Лично мне очень нравится позиция Регины, на данный момент пребывающей в счастливом очередном замужестве: она никогда не бывает «потерпевшей». То есть одной из тех женщин, которые горестно повествуют: «Мы десять лет прожили: и оскорблял, и изменял — всё от мужа терпела и молчала. Ибо семья». Регина смотрит на вещи иначе: если спутник жизни из «миллого козлика» превращается в злобное животное с бородой и копытцами, она упорхнёт в более комфортную обстановку — к



другому мужчине. Она настоящий «ловец солнца», пусть это и воспринимается как крайнее легкомыслие. Но если взглянуть с другого ракурса, это и есть самоуважение. Зачем оставаться там, где стало плохо?

Когда-то великий писатель Ремарк отозвался о своей возлюбленной, роковой женщине Марлен Дитрих: «Она принимала только то, что ей подходило, и так, как ей хотелось. Об остальном она не беспокоилась. Но именно это и было в ней самым привлекательным... Зеркало, которое всё отражает и ничего не удерживает». Пожалуй, наиболее яркая характеристика женского самоуважения.

Регину осуждают и обсуждают. Однако на дружеских посиделках она единственная, кто не произносит фразы: «Девочки, кажется, мой мне изменяет» и «Он денег не даёт, всё сама, на мне семья и дети». Она порхает, щебечет и рассказывает о планах на отпуск у моря. А мы, чего уж там, завидуем. Но лично я только по-белому!

## Интересная личность

Многие очень хотели бы думать, что барышни с толпой поклонников – пустоголовые хохотушки в отличие от них, «цельных и глубоких натур». А вот и дудки. Ни Маша, ни Регина не заслуживают титула «пустышки», пусть и не Анатолий Вассерман, но личности интересные. У них есть время читать, смотреть, слушать, а затем делиться почерпнутыми знаниями. Да, им не приходится вечерами нести вахту у плиты и надрываться на трёх работах, потому что комфортный быт и приличный достаток обеспечены. Да, мужчинами. Бывшими ли, действующими – неважно. В любом случае уметь надо – сподвигать мужчин на поступки и пользоваться дарами.

У моих «окружённых любовью» подруг не возникает вопрос: о чём говорить на первом свидании? Они поддержат беседу о шпионаже Сноудена, о лишае у кота, о финансовом кризисе в Европе – пусть не на высоком уровне, вполне достаточно обывательской осведомлённости. Но с ними никогда не бывает скучно.

## Умение дружить

Конкретизирую – с мужчинами. Вообще дружба с мальчиками – ценное качество, которое приносит плоды едва ли не с детского возраста. Это очень важно – располагать к себе мужчин, не давая авансов на более тесные отношения. И истинные женщины владеют навыком в совершенстве.

В сильные снегопады дворник Николай первым делом «откапывает» Машкиного «жука». Без просьбы и финансового стимула, а от широты душевной. Ну нравится Николаю Машкина улыбка, лёгкое прикосновение к его куртке и нежный возглас: «Ой, Николай Алексеевич, хороший мой, зачем же вы? Ой, спасибо, как приятно! Можно

вас отблагодарить?» И суровый Николай расплывается в беспомощной улыбке: «Маша, что вы, какие благодарности. Вам хорошо – и мне радость». Он знает, что Машка – она из другого мира и для другой жизни, но быть её другом уже отрада для сердца. Трудно, что ли, лопатой махнуть ради такой девушки...

## Внутренний ребёнок

Мужчины – они сильные. И хотят, чтобы мы это знали. Им не нравится «хоровое женское пение»: «Я смогу, я справлюсь!» Ну сама так сама, удачи и терпения. А настоящие женщины в атаку не рвутся – для этого есть мужчины. Достаточно только позволить им быть героями, а самой оставаться девочкой, во славу которой мальчики побеждают драконов.

«Она резкая, как орёл, сильная, как лвица, и при этом очень женственный ребёнок...» – писал циничный Фридрих Ницше о своей фатальной любви, петербурженке Лу Саломе. Ключевое словосочетание – «женственный ребёнок». Это общее уникальное качество всех девушек-магнитов. Их хочется опекать, баловать, держать на ладошке и на них совершенно невозможно сердиться: ну как можно злиться на любимое дитя?

Культивировать в себе это нельзя, напускная «детскость» выглядит фальшиво и нелепо, это врождённое. Когда Машка опаздывает, а мы её ждём, чтобы идти на фильм, то дружно готовы устроить ей «кузькину мать». Но, вуаля, появляется Мария и протягивает пакет с жевательными пастилками в форме медвежат... Вот как ей это удаётся?!

*Если создалось впечатление, что жизнь истинных женщин – райские кущи и праздник нон-стоп, ошибаясь, серые будни и чёрные полосы случаются и у них. Правда, они к этому по-другому относятся и преодолевают с наименьшими потерями. В остальном же их существование и впрямь безмятежно. Единственное, о чём можно было бы печалиться, так это о большой настоящей любви. Почему-то, будучи обожаемы поклонниками, они редко испытывают это чувство сами, растрачивая пыл, страсть и просто симпатии на толпу воздыхателей. Их много, а она одна – ну как выделить самого достойного, можно ли прогнать остальных ради одного-единственного? Никак нет, королева не может без свиты. Словом, пожалуй-то им можно, да только истинным женщинам не слишком эта жалость нужна: вздохнут, глядя фильм о «большой и чистой», вытрут хрустальную слезинку и продолжат свой полёт в поднебесье. Может, это и правильно: если нет одного, в котором «всё и сразу», лучше компенсировать «отовсюду по чуть-чуть».*

Наталья ГРЕБНЕВА

## Психологический практикум

### Три больше пяти

**Вспомните внутренние монологи: «Я должна», «Мне надо», «Так нельзя», «Это неправильно, а вот так – правильно». Они всегда портят настроение, потому что призывают и обязывают к чему-то. А ведь можно иначе: достигать цели не из-под палки, а по личному желанию**

Психологи предлагают заменить пять удручающих слов: «должен», «надо (нужно)», «нельзя», «правильно», «неправильно» – на три дозволяющих: «хочу», «не хочу», «можно». Скажете, не всегда это удастся? Готовы поспорить: нет ничего обязательного, есть только ваши желания. Пусть не получится прямо превратить «должна» в «хочу», можно задействовать комбинацию.

Например, ваши мысли по пути домой: «Опять готовить ужин. Неохота – сил нет, но я должна!» Дудки, вы не должны. Дети и муж могут съесть пельмени, чипсы, бутерброды – любые полуфабрикаты и фастфуд. «Но я не хочу, чтобы семья питалась как зря!» – воскликнете. Правильно, вы не хотите кормить домочадцев нездоровой пищей, хотите – здоровой. Именно поэтому не должны, а желаете готовить ужин.

Кстати, сочетание трёх слов неспроста: есть только ваши желания «хочу» и нежелания «не хочу», а слово «можно» позволяет понять, к чему вы больше склоняетесь.

Например: «Я не хочу сегодня идти на работу, но я должна». Не должны, можно прогулять. «Ага! Получить выговор, штраф, нагоняй, наконец, остаться уволенной? Не хочу! Хочу нормальную зарплату и стабильность». А значит, хотите, а не должны идти на работу. Вы это поняли, задействовав слово «можно», ведь действительно можно не работать.

**Напоследок:** заменяя «пять на три», вы не измените обстоятельства кардинально – та же работа, ужины, окружение, то есть жить легче не станет. Но будет интереснее, взрослее: то, что вы делаете ежедневно, – ваш выбор и только ваши желания.



# ЛОВИ УДАЧУ за ХВОСТ

**Н**есмотря на то что по китайскому календарю год Лошади вступает в свои права только в феврале, однако уже в январе многие ощутят энергию этого года. Как правильно ею распорядиться, чтобы Лошадь привезла с собой самое лучшее: любовь, удачу, успех и хорошее настроение?



## КРЫСА

(1948, 1960,  
1972, 1984,  
1996)



Крыса и Лошадь – это астрологические противники. Поэтому год у вас будет не из лёгких. Вы можете сменить работу, жильё, рассориться со старыми друзьями. В целом отношения в течение года могут быть весьма напряжёнными. Однако не спешите обвинять окружающих. Все ситуации по большому счёту связаны с вашим внутренним напряжением. Поэтому осваивайте методики расслабления, запишитесь в спортзал. Это полезно и потому, что год ожидается не самым простым для здоровья. У юных представителей вероятен ранний брак. Всё же не спешите делать отношения серьёзными.

**Нюанс:** ответственные дела запланируйте на удачные месяцы года. Самый романтичный для вас – январь. Май – идеальное время для карьерного роста, в октябре может повезти в финансовом плане.



## БЫК

(1949,  
1961, 1973,  
1985, 1997)

Год ожидается двойственным. С одной стороны, вероятны задержки и срывы планов, сложности в отношениях. А с другой – вы словно находитесь под защитой добрых покровителей. Поэтому в любой ситуации ориентируйтесь на поговорку: «Темнее всего перед рассветом». Что бы ни случилось, двигайтесь к цели, а помощь обязательно придёт.

**Нюанс:** в этом году обретёте в социуме особую популярность, к вашим словам будут прислушиваться. Это хорошая возможность для продвижения по карьерной лестнице. А те, кто одинок, могут встретить вторую половинку. Не сидите дома.

## ТИГР

(1950, 1962,  
1974, 1986,  
1998)



Тигр и Лошадь – большие друзья, поэтому Лошадь приготовит вам множество сюрпризов. Этот год благоприятен для решения как деловых (появляется вероятность знакомства с влиятельными людьми), так и личных вопросов. Вам по характеру свойственно рисковать, и в этом году риск будет вполне оправдан. Реализуйте самые смелые планы – удача держит вас за руку.

**Нюанс:** несмотря на то что в целом год позитивный, совет «рисковать» ка-

сается в большей степени деловой сферы. Если же говорить об экстремальных видах спорта или подобном отдыхе, то этого лучше избегать, высок риск несчастных случаев. Вероятны также кражи, поэтому помните о безопасности.

## КРОЛИК

(1951, 1963,  
1975, 1987,  
1999)



В этом году вы будете чувствовать, что оказались в ситуации, когда необходимо что-либо делать против своей воли. Это необязательно плохо, позже можете оценить этот год как тот, который позволил вам многому научиться и приобрести полезный опыт. К тому же хорошие звёзды предвещают хорошее здоровье и большой запас сил.

**Нюанс:** чтобы справиться с напряжением, найдите себе отдушину в виде творческого хобби. Это благоприятный год для освоения чего-то нового.

## ДРАКОН

(1952,  
1964, 1976,  
1988, 2000)



Вас ожидает хороший год, который может принести



много позитивного в вашу жизнь. Однако у него есть одна особенность: возможности, которые будут предоставляться, не явные (выгода будет скрыта, словно в тумане), поэтому плюсов многих из них вы можете не рассмотреть из-за невнимательности или не использовать их из-за лени. Прислушивайтесь к интуиции – она не подведёт.

**Нюанс:** высока вероятность оперативного вмешательства, особенно это касается ЖКТ. Поэтому в начале года не полнитесь, пройдите обследование.

## ЗМЕЯ

(1953, 1965, 1977, 1989, 2001)



Год у вас обещает быть в первую очередь романтическим, поскольку для мужчин вы сейчас привлекательны, как никогда. Для тех, кто не связан узами брака, это замечательный шанс изменить своё семейное положение. Однако вам стоит опасаться зависти и интриг. Совет этот актуален как для личной, так и для деловой сферы. Если у вас всё складывается замечательно, не спешите делиться удачей с подругами и коллегами, будьте сдержанны, и тогда вы избежите негативного влияния со стороны окружающих.

**Нюанс:** год ослабит защитные силы, и вы можете столкнуться как с острыми, так и с хроническими болезнями. Берегите себя.

## ЛОШАДЬ

(1954, 1966, 1978, 1990, 2002)



Несмотря на то что вступаете в год своего животного, нельзя сказать, что у вас он будет простым и беспроблемным, вероятны помехи на пути осуществления планов. Не переживайте, не спешите и не корите себя за неудачи. Так недалеко и до нервного срыва. Лучше остановитесь и задумайтесь, а в том ли направлении вы движетесь? Высока вероятность обманов и предательств. Не афишируйте свои планы, не начинайте бизнес с новыми партнёрами, полагайтесь на себя.

**Нюанс:** особая комбинация звёзд сулит вам источники дополнительного дохода. Надо только рассмотреть их.

## КОЗА

(1955, 1967, 1979, 1991, 2003)



Вас ожидает год, удачный во всех отношениях. В работе, личной жизни, отношениях с детьми, родителями и в социуме – во всех этих сферах будет царить благополучие. Более того, вам обеспечена всесторонняя поддержка. Разумеется, можно отдаться на волю волн и плыть по течению, наслаждаясь гармонией. Однако жалко, если такой год пропадёт впустую. Действуйте, реализуйте самые смелые желания.

**Нюанс:** особенно насыщенными и удачными обещают быть летние месяцы – июнь и июль, воспользуйтесь их энергией.

## ОБЕЗЬЯНА

(1956, 1968, 1980, 1992, 2004)



Влияние года Змеи исчезает, и вы начинаете недоумевать, почему пребывали в таком подавленном настроении и не видели выхода. В год Лошади вам предстоит много возможностей улучшить ситуацию на работе, в личной жизни и отношениях с друзьями. Единственная проблема, которая у вас может возникнуть, – это проблема выбора. Вам свойственно расплыться на несколько дел сразу. И это может привести к тому, что вы не реализуете в полную силу лучшую возможность. Постарайтесь понять, чего именно вам по-настоящему хочется. В этой сфере и трудитесь – тогда успех не заставит себя ждать.

**Нюанс:** Лошадь может позвать вас в дорогу. Не отказывайтесь, вам, как человеку подвижному и любопытному, это принесёт не только доход, но и заряд энергии.

## ПЕТУХ

(1957, 1969, 1981, 1993, 2005)



Год будет не самым простым, поэтому, чтобы не иметь явных проблем и не нажить врагов, лучше всего уйти в тень и постараться пережить его спокойно. Не нужно планировать ничего нового и значимого, поскольку, реализуя планы, вы будете сталкиваться с препятствиями, растратите много сил. Выигрыш того не стоит.

В сложной ситуации искать поддержки и мудрого совета лучше всего у мамы или женщины, которая старше вас по возрасту.

**Нюанс:** несмотря на сложности, год может принести удачу в любви, а также рождение ребёнка.

## СОБАКА

(1958, 1970, 1982, 1994, 2006)



Лошадь и Собака – добрые приятели, поэтому вас ожидает прекрасный год, в котором вы можете добиться больших успехов. Но лишь в том случае, если вам удастся совладать с бурными эмоциями, которые также принесёт Лошадь. Поэтому учитесь ко всему относиться философски. Помните, что ни делается, – всё к лучшему. И даже кажущиеся потери в вашем случае, скорее всего, победы, значимость которых вы оцените в конце года.

**Нюанс:** особая звёздная комбинация может принести радость в ваш дом.

## КАБАН

(1959, 1971, 1983, 1995, 2007)



Лошадь и Кабан вредят друг другу. И это может проявиться в самых разных сферах жизни. Считается, что в этот год возвращается всё то, что мы заслужили ранее. И если вы когда-то поступили непорядочно, в этом году подобная ситуация может случиться с вами. Старайтесь быть особенно внимательными к своим поступкам, живите по принципу: «Относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Если, переосмысливая ситуацию, вспомнили за собой что-либо плохое, попросите у человека, которому причинили зло, прощение. Держите дома и не носите с собой крупные суммы, не храните деньги на карточке, позаботьтесь о безопасности жилья, застрахуйте ценные вещи. Люди творческие могут столкнуться с кражей их произведений, статей, музыки.

**Нюанс:** самые удачные месяцы для вас – февраль, март, октябрь и декабрь. Не пропустите их для карьерного рывка. А в июле обязательно устроите себе отдых, желательно романтический.



Рисунки Елены ЖИГУЛЕВОЙ

## РАЗВОЖУСЫ!

**В**о всём виновата Алинка, так и запишем. Человека в возрасте за 30 при наличии обычной внешности и буйного нрава угораздило сначала развестись, потом скоропостижно стать счастливой. Мы с девочками проверяли: Алинка похорошела не на почве отчаяния – развод правда её окрылил...

В кафе повисло тягостное молчание. Шебетала только новоявленная вероотступница, ей же принадлежала чашка с пахучим кофе, а в нём – страшно подумать! – ликёр и мороженое. Мы, замужние и постигшие смысл жизни, пили воду с ломтиками лимона и Алинкину кровь – сами понимаете, счастливые подружки однозначно заслуживают кровопускания, хотя бы словесное.

– Как ты решилась? – сурово осудила Лазарева. Семь лет в браке, двое детей, «чёрный пояс» по мясным запеканкам.

– Не знаю, – глупо хихикнула сияющая Алинка, – просто в один момент подумала: «Ну что это за жизнь? Кручусь как белка в колесе, третий месяц хочу френч-педикюр, да всё некогда. Так и жизнь пройдёт, а я ничего не успею».

– Ну и как? Сделала педикюр? – окатила убийственной иронией Лазарева.

– Ага, – улыбнулась разведёнка, – хотите покажу?

– Не надо! – грянул хор наших голосов, когда рехнувшаяся женщина попыталась снять сапог.

Допивали лимонную воду молча,

Алинка вошла в раж и заказала десерт со взбитыми сливками – вообще с катушек слетел человек. Это же калории!

– Что теперь думаешь делать? – трагически молвила Эля Свиридова. Девять лет в браке, специалист по выявлению мужских измен, профессиональный ликвидатор соперниц.

Наверное, Алинка должна была проясниться взглядом, осознать содеянное, зарыдать и убежать, по пути вырывая пучки волос со своей бедовой головы... Но преступница даже пирожное не прожевала, огорошила с набитым ртом:

– Теперь хочу на курсы вождения, роман с фитнес-инструктором, красную

юбку-карандаш и селективные духи – знаете, которые стоят как шуба!..

Расходились молча. Наши ряды понесли потери. Развод подруги – это ещё можно пережить, бывало. Искреннюю радость – нет, такое не прощают. Когда у тебя остались те же мясные запеканки, неуправляемые дети и неиссякаемые соперницы, все в бюстах и гитарных бёдрах.

Я – так вообще растерялась. Зачем Алинке зимой французский педикюр, кто его видит?

\* \* \*

– А что у нас на ужин? – заглянул в сковородку муж. Причём сделал это через моё плечо: я у плиты, он заходит с тыла и озирает «полигон испытаний». Странно, почему его «дислокация» стала раздражать именно сейчас?

– Котлеты свиные, – ответила как можно спокойнее.

– А фарш покупной или сама крутила? – сварливо уточнил супруг.

– Купила. Когда мне мясо-то перекручивать, ты же знаешь, я работаю и воспитываю дочь.

– Это плохо, покупной – жирный, у меня от таких котлет изжога, – захныкал муж.

– Жив будешь, – сделала я одиночный выстрел.

– Не буду, – попытался сорваться в истерику глава семейства. – Знаешь, как болит живот после них? Между прочим мама к моему приходу всегда готовит телячьи котлеты на пару. И картофельное пюре без масла, но с молоком. А ты вечно занята. Ишь, дочку воспитывает. Что её воспитывать, уже вон какая вымахала!..

Я отложила в сторону деревянную лопатку, пригласила огонь и... разрядила в обжору всю обойму.

Ужинали в одиночестве, каждый в своей комнате. Дочка недоумевала, но, пользуясь бесконтрольностью, отводила душу на вафельном торте и чае со сгущёнкой.

Ближе к ночи позвонила Свиридова, без предисловий глухо спросила: «Я вот подумала... Может, мне тоже развестись? Так надоело вечно бояться, что мой козлик ускачет, осматривать его пиджаки и стирать зубы в порошок, если найдётся волосок или чужими духами пахнет». Я мрачно рассмеялась: «Свиридова, тебе грозит всего лишь паранойя на почве ревности. А вот меня может за-



тянуть в мясорубку, если останусь с этим проглотом...»

\* \* \*

Следующее заседание клуба профессиональных жён состоялось без Алинки. Её приглашали как консультанта по пост-разводному счастью, но нахалка вероломно отправилась прыгать с парашютом. В компании нового друга. Вот как она с нами обошлась...

На столике расположились коробка конфет, шоколадка с миндалём, батончики с нугой, креманки мороженого, пара бутылочек игристого – картина женского апокалипсиса.

– Наконец-то в кухню буду заходить только за обезжиренным йогуртом, – пропела Лазарева и хищно выгрызла миндаль из шоколадки.

– А я буду ложиться вовремя, не буду ждать благоверного за полночь, – поддакнула Свиридова.

– А я найду время на фитнес, йогу и перестану тратить бешеные деньги на резиновые перчатки. Девочки, это же ужас нечеловеческий! У меня постоянно горы посуды в раковине, прямо с порога надеваю перчатки и драю! – игристое ударило мне в голову.

– Ну за развод?!

– Ура!

\* \* \*

Через неделю мы с мужем сидели на кухне. Тезисно обозначаю свою позицию: «Я так больше не могу. Твои носки повсюду. Мясорубка – зло. Котлеты у меня уже вот где. Хочу шубу. Ты хранишь. Нет времени ни на что. Сколько можно? Не помогаешь. У других мужья как мужья. А ты...» Супруг был столь же многословен: «Поживу у мамы».

В первый вечер благословенной свободы я вымыла голову и даже сделала маску для волос. Почувствовав преображение, покрасила ногти бордовым лаком. Разглядывала руки, растопырив пальцы, и пыталась совладать с крепнущей фатальностью: роковая женщина с кровавыми ногтями – это вам не мама в котлетном чаду. Дочь опасно наблюдала из своей комнаты и, кажется, по телефону докладывала обстановку папе.

Во второй вечер оседлала велотренажёр, который годами служил вешалкой для одежды.

Крутила педали и болтала по телефону со Свиридовой, которая – во даёт! – уже переписывалась онлайн с каким-то суперменом.

Третий вечер закончился катастрофой: на «автомате» купила фарш и порывалась налепить хотя бы фрикаделек. Лазарева сказала, ничего страшного, остаточные явления супружеской зависимости.

В выходные смотрела концерт популярного исполнителя. Он пел о любви, об искренности свидетельствовали брови «подковками», большой крест в камнях на груди и сочетания местоимений «ты и я», «мне тебя», «себе – тебе», «от тебя – ко мне», «я с тобой»... Расчувствовалась и решила, что вот такой спутник мне нужен. Чтобы песни посвящал про рассветы и туманы, моря и океаны. Чтобы обещал погибнуть без моей любви или хотя бы поврать концертный пиджак. Чтобы просил не котлеты с пюре, а пообещал никогда не бросить...

Когда камера повернула в зрительный зал, охватила оторопь: десятки, сотни моих ровесниц. Все без кольца на правом безымянном, несут охапки цветов и надежду на взаимность. Певец устало принимает, явно устал от славы – и женщин.

Боже... Неужели после развода и я стану отслеживать гастрольный график исполнителя, чтобы за бешеные деньги пострадать, глядя на «женскую мечту»?

\* \* \*

Вторая неделя борьбы за свободу началась трагически. Супермен Свиридовой, с которым она бурно романилась в интернет-переписке и предвкушала встречу, оказался женатым. Причём этот факт Свиридова узнала от его жены, которая заодно пообещала Эльке неопасную, но униЗИТЕЛЬНО расправу. Свиридова настолько удивилась, что описала конфуз законному мужу. Супруг гомерически хохотал и выдал странный совет: «Не умеешь – не берись». А потом подарил серёжки с синими камушками, видимо, угнетал великодушием.

Лазарева перевела семью с мясных запеканок на йогурты и капустные салаты. Всё шло гладко, но идиллию нарушил младший сын: сказал школьному психологу, что их семья голодает. При таком раскладе Лазарева находится под неусыпным наблюдением родственников и школьных педагогов.

Я... А что я? Оказывается, в холодное время года педикюр нужен для настроения и тренировки, чтобы рука с кисточкой не дрожала и клякс не было. Хм... И ради этого Алинка развелась?

\* \* \*

Месяц порознь. Увидев меня на улице, свекровь перешла на другую сторону и посылала оттуда лучи презрения. Наверное, от зависти: без мужа и котлет я похуже дела. Правда, беда пришла откуда не ждали, вероломная дочь усомнилась в моём родительском авторитете и теперь все жизненные вопросы обсуждает с папой.

Лазарева, реабилитируясь за йогурты и салаты, вместе с семьёй налегала на человеческую еду, и вот результат – плюс три кило, минус пара юбок и джинсы из гарде-

роба. Вот она, слабость характера, и супружество: сначала у тебя отбирают свободу питания, потом – личные вещи.

Свиридова оказалась меркантильной, придумала, что с мужем у них снова медовый месяц, думаю, дело в серёжках с синими камушками. Её супруг усилил влияние, подарив Эльке кольцо.

И только я гордо несусь над головой знамя борьбы. За право женщины на педикюр среди зимы и свободу от котлет. Иногда звонит муж, осторожно и мягко спрашивает: «Как дела?» Таким голосом обычно разговаривают с большими родственниками, когда нужно сообщить какую-то гадость, но нет уверенности, достаточно ли хворый окреп.

Опять нарвалась на концерт мужчины-мечты. Теперь уже другого, с восточными корнями и волосатой грудью из ворота шёлковой рубашки. Певец с библейским именем горевал: «Боже мой, мы с тобой совсем чужие...», делал это правдиво, с южным акцентом, бродя по сцене в красных мокасинах. Женщины в зрительном зале опять как на подбор – без обручальных колец, в отчаянии и с букетами роз. Голову даю на отсечение – все в разводе. Батюшки, этого ещё не хватало. Покупать розы и дарить мужчине с утеплённой грудью.

На очередное заседание клуба разведённо-замужних явились только я, Лазарева и Алинка.

– Я выхожу замуж, – хихикнула Алинка.

– Ну желаю счастья – и за это до дна, – мрачно сказала я и открыла игристое. Даже обсуждать не хочу, меня окружают предатели.

– Мне не надо, – Лазарева суетливо накрыла бокал ладонью. Мы с Алиной изумлённо подняли брови, и тут прозвучало:

– В общем, девочки, оказывается, я не просто так поправилась. У нас будет ребёнок. Третий.

\* \* \*

А ведь всё хорошо. Если в первую половину субботы заняться заготовкой фарша впрок, жить можно. Муж самозабвенно перекручивает мясо, раскладывает порциями в пакеты и отправляет в морозилку. Оставшиеся полтора выходных можно потратить на что угодно: магазины, кино, возлежание на диване, перевешивание вещей на велотренажёре, болтовню по телефону с подругами (Лазарева вот-вот родит, Эля Свиридова вернулась из Таиланда, Алинка получила-таки права). Когда совсем-совсем нечего делать, я затеваю возню с педикюром – с красными ноготками жарить котлеты веселее.

Наталья ГРЕБНЕВА



# КРУПНЫМ ПЛАНOM

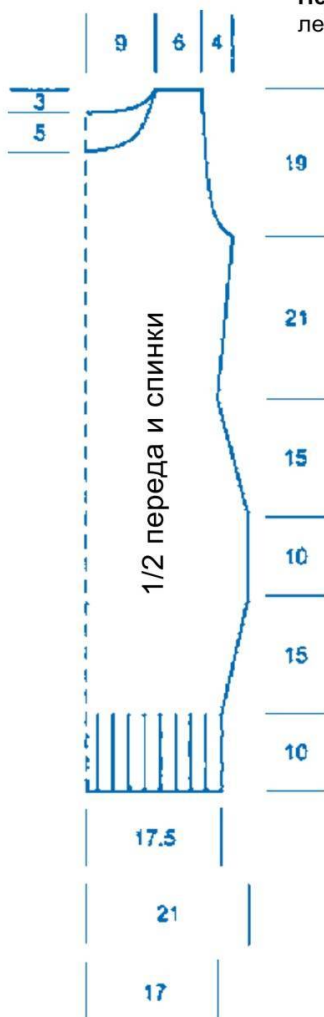
**Размер:** 36/38 — для российского размера добавить 6.

**Вам потребуются:** 420 г пряжи, спицы №4,5 и №5.

**Основной узор:** вязать по схеме, в изн. р. петли вязать по рисунку, накиды — изн.

**Плотность вязания.** Резинка 2/2: 22 п. x 24 р. = 10 x 10 см; обычный узор: 20 п. x 20 р. = 10 x 10 см.

**Спинка:** на спицы №4,5 набрать 78 п. и вязать резинкой 2/2. Через 10 см от начала работы перейти на спицы №5 и вязать основным узором, прибавляя с обеих сторон в каждом 8-м р. 3 x 1 п. (= 84 п.) Через 35 см от начала вязания убавить для приталивания с обеих сторон в каждом 4-м р. 8 x 1 п. (= 68 п.) Затем прибавить с обеих сторон в каждом 10-м р. 4 x 1 п. (= 76 п.) Через 71 см от начала вязания закрыть для пройм с обеих сторон 3 п. и в каждом 2-м р. 1 x 2 п., 2 x 1 п. (= 62 п.) Через 16 см от начала проймы закрыть для выреза горловины средние 8 п. и обе стороны закончить раздельно. Для закругления закрыть с внутренней стороны в каждом 2-м р. 2 x 7 п. Через 90 см от начала вязания оставшиеся 13 п. закрыть.



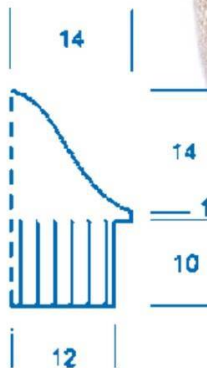
**Перед:** вязать, как спинку, но с более глубоким вырезом горловины. Для этого через 11 см от начала проймы закрыть средние 8 п. и в каждом 2-м р. 1 x 4 п., 1 x 3 п., 1 x 2 п., 5 x 1 п.

**Рукава:** на спицы №4,5 набрать 52 п. и вязать резинкой 2/2. Через 10 см от начала работы перейти на спицы №5, равномерно прибавив 8 п. (= 60 п.), и вязать основным узором. Через 11 см от начала вязания закрыть для оката рукава с обеих сторон 2 п. и в каждом 2-м р. 1 x 2 п., 16 x 1 п., 3 x 2 п. Через 25 см от начала вязания оставшиеся 8 п. закрыть.

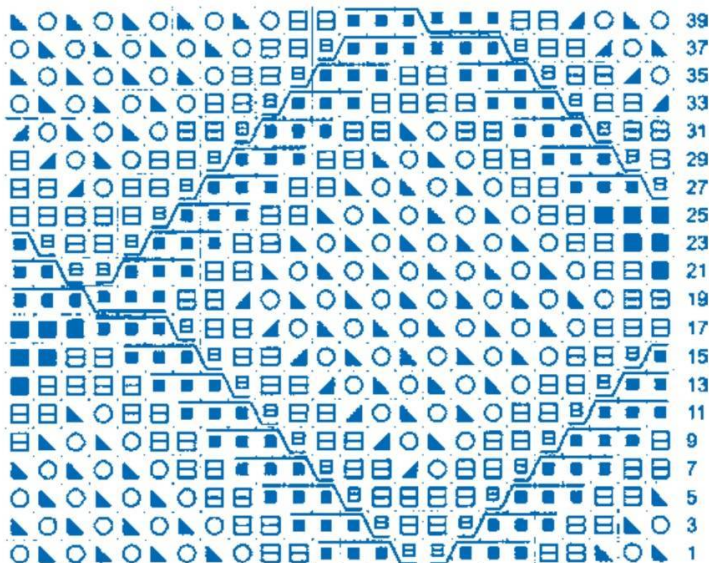
**Сборка:** выполнить плечевые швы, втачать рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов. Для воротника: по вырезу горловины на спицы №4,5 набрать 82 п., связать 10 см резинкой 2/2 и петли закрыть.

По материалам  
журнала  
Knit&mode, 02/2011

1/2 рукава



Схема





# ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

## Вязаная шапочка

**Размер:** обхват головы 44 см.

**Материалы:** пряжа (52 % овечья шерсть, 48 % полиакрил, 125 м / 100 г): по 100 г светло-серого цвета и натурального цвета; набор чулочных спиц №6.

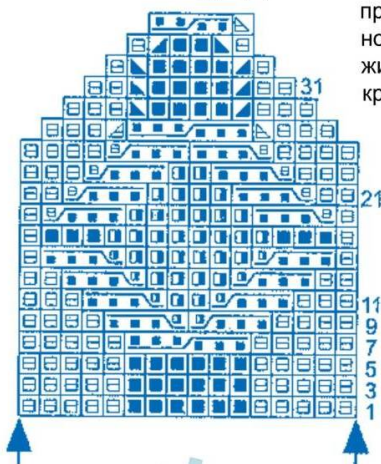
**Резинка:** вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

**Узор с ромбами:** вязать по схеме.

**Плотность вязания:** 22 п. и 21 круг. р. узором с ромбами спицами №6 = 10 x 10 см.

**Шапка:** набрать 72 п. на спицы № 6, равномерно распределить п. на 4 спицах = 18 п. на каждой, замкнуть п. в круг и отметить начало р. Вязать 3,5 см = 12 круг. р. резинкой. Далее вязать узором с ромбами, при этом в 1-м круг. р. равномерно прибавить 24 п. = 96 п. Продолжить лиц. гладью, при этом в 1-м круг. р. провязать по 2 п. вместе лиц. = 15 п. Оставшиеся 15 п. стянуть нитью.

**Сборка:** пришить к верхушке помпон из пряжи натурального цвета диаметром 10 см.



### Условные обозначения:

■ ■ ■ ■ = перекрестить 4 п. направо: поместить 1 п. на вспом. спицу за работой, 3 лиц., затем вязать п. вспом. спицы платочной вязкой.

■ ■ ■ ■ = перекрестить 4 п. налево: поместить 3 п. на вспом. спицу перед работой, 1 п. платочной вязки, затем вязать 3 п. вспом. спицы лицевой.

По материалам журнала «Верена», 4/2013



## «Тёплая» сумка

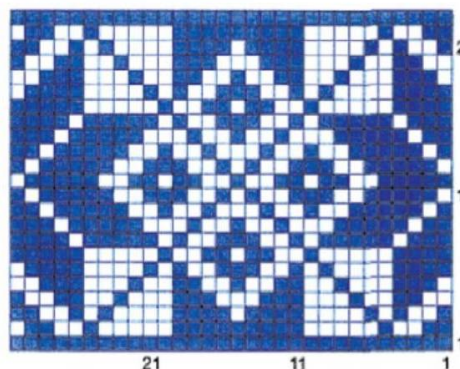
Вы решили связать свитер с модным скандинавским узором и неудачно рассчитали петли? Не расстраивайтесь, это легко исправить. Немного фантазии – и вы обладательница стильной сумки!

**Размер:** 40 x 30 см.

**Вам потребуются:** по 150 г светло-бежевой и сливовой пряжи, спицы №5 и крючок №4,5, подкладочная ткань и застёжка.

**Основной узор:** см. схему.

### Счётная схема



**Филейная сетка:** \* 1 ст. с/н, 1 возд. п., повторять от \*.

**Плотность вязания, основной узор:** 19 п. x 20 р. = 10 x 10 см.

**Описание работы:** на спицы № 5 набрать 80 п. сливовой пряжей и вязать основным узором. Через 30 см от начала вязания все петли закрыть. Связать 2 детали. Ручки длиной 40 см и шириной 4,5 см связать филейной сеткой крючком №4,5. Обвязать детали 1 р. ст. б/н и соединить их между собой. На участках лицевой глади вышить снежинки сливовой пряжей. Вшить подкладку. Крючком №4,5 связать светло-бежевой пряжей 2 цепочки из возд. п. и продеть их через отверстия филейной сетки ручек. Сделать разноцветную бахрому.



По материалам журнала Knit&mode, 12/2010



**В** нашей семье к лошадям особое отношение – мы их коллекционируем. Это стало традицией после рождения дочери Варвары, она так влюблена в этих необыкновенно красивых и грациозных животных, что заразила и нас. Теперь мы периодически пополняем нашу коллекцию не только приобретенными экземплярами, но и собственноручно изготовленными

## «ХВОСТ КОСИЧКОЙ, НОЖКИ – СПИЧКИ»

Что нужно для счастья пятилетнему ребёнку? Оказывается, совсем немного: друг, которого можно взять с собой куда угодно. Ведь с друзьями не расстаются!

Появилась эта забавная лошадка в моей мастерской после просмотра любимого мультфильма «Большой секрет для маленькой компании».



### ПОНАДОБЯТСЯ:

кусочек ткани 30 x 30 см (бортовка, лён), нитки в тон ткани для вязания, нитки в тон ткани для шитья,

15 см узкой кружевной ленты для банта, 4 деревянные бусины для ножек, синтепон для набивания, крючок, клей ПВА, акриловые краски, ножницы.

**ХОД РАБОТЫ.** На сложенную вдвое лицевой стороной вверх ткань перенести детали выкройки туловища лошадки (1), вырезать. Для гривы вырезать прямоугольник 4 x 7 см, вставить его на место гривы и прошить лошадку по контуру швом «зигзаг», оставляя недошитым отрезок в районе хвоста (для набивания).

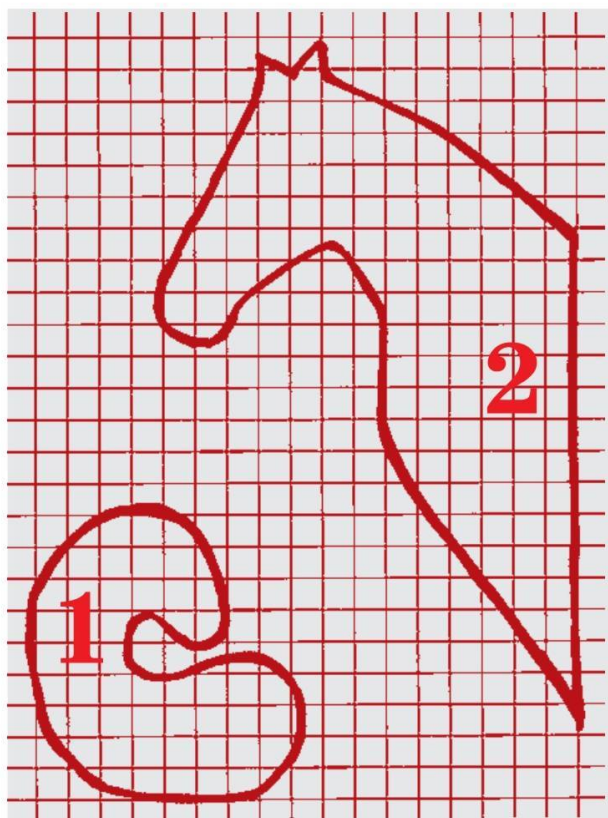
**«БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ».** Если вы будете кроить лошадку с выворачиванием, тогда край ткани и место для набивки обязательно смазывайте клеем ПВА, чтобы отверстия в детали выкройки не осыпались и не деформировались при выворачивании и набивке.

Набить синтепоном лошадку. Для хвоста намотать нитки на ладонь для нужной толщины, нижние концы обрезать, вставить полученный хвост и аккуратно зашить.

Ушки можно сделать из ткани, вырезав два небольших треугольника, или же связать крючком столбиками без накида. Пришить. Для ножек связать два шнура цепочкой из воздушных петель. Вставить бусины, концы завязать узелками, пришить к туловищу.

**ОТДЕЛКА.** С помощью акриловых красок нарисовать глаза, раскрасить туловище (можно поручить это детям), на хвосте завязать бантик – не лошадь, а сказка!

Кстати, уменьшив размеры этой выкройки, можно сделать лошадку-брошь. Привязав петельку, можно и на ёлку повесить, и в машину как талисман.





## «НО ТОЛЬКО ЛОШАДИ ЛЕТАЮТ ВДОХНОВЕННО!..»

Приближался папин день рождения. И мы с дочерью думали, что же ему эдакое подарить. Конечно же, лошадок! Взяли любимый папин пуловер и декорировали его с помощью аппликации – целующиеся лошади. Папа – в восторге, коллеги – в обмороке!



Таких лошадей можно разместить и на подушках

**ПОНАДОБЯТСЯ:** пуловер, двусторонний флизелин, ткань для аппликации, нитки в тон ткани, мулине для гривы, выкройка лошади, ножницы.

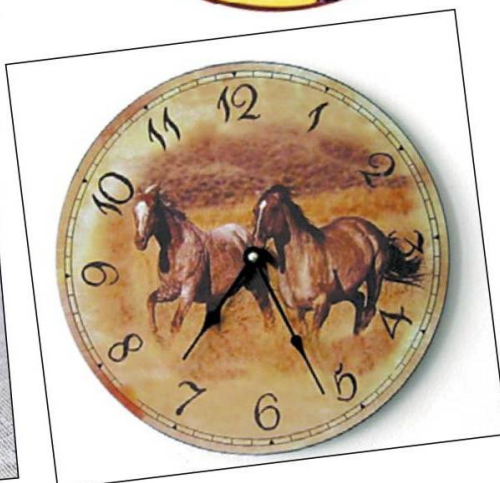
**ХОД РАБОТЫ.** Выкроить из ткани и флизелина лошадок в зеркальном отражении (2). Прикрепить к пуловеру (флизелин между тканями) и проутюжить. Обметать с помощью швейной машины швом «зигзаг». Для гривы нарезать мулине одинаковыми отрезками и прикрепить.

## ЕЩЁ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ

В прошлом году наш папа привёз из командировки часы с изображением лошади в технике «декупаж», приобретённые на выставке рукоделия. Мне сразу же захотелось попробовать себя и в этом направлении. Так наша коллекция пополнилась ещё одной лошадиной мордашкой

**ПОНАДОБЯТСЯ:** трёхслойные салфетки с изображением лошади, акриловый клей, ножницы, синтетические кисти умеренной жёсткости, лак, тарелка для декорирования.

Трёхслойную салфетку разобрать на слои. Для работы понадобится лишь верхний декоративный красочный слой. Из салфетки вырезать фигуру лошади и наложить на тарелку. Покрывать слоем жидкого акрилового клея, чтобы бумажный материал полностью пропитался. С помощью синтетических кистей рисунок тщательно разглаживается, дабы не осталось пузырьков, полосок и складок. Дать высохнуть. Потом рисунок и тарелку покрыть слоем лака.



Дизайнер Ирина СУХОВА



## САЛАТ «СЮРПРИЗ ДЕДА МОРОЗА»

0,5 кг свежих шампиньонов, 2 луковицы, 2 варёные картофелины, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 плавленый сырок, майонез, растительное масло, соль по вкусу, перец.

Маринад: 2 ст. ложки столового уксуса, 2 ст. ложки сахара, 100 мл горячей воды.

Лук нарезать полукольцами, залить кипятком и оставить на 20 минут, воду слить. Потом залить его маринадом и оставить на 30 минут. После маринад слить, а лук промыть холодной водой. Грибы нарезать, обжарить на растительном масле, посолить, поперчить. Выложить слоями в следующем порядке: натёртый картофель, обжаренные грибы, маринованный лук, майонез (нанести в виде сетки), рубленые яйца, тёртый плавленый сырок, обильный слой майонеза.

Ирина МАГАМЕДОВА, г. Казань



# Готовим с любовью...

## ТОРТ-САЛАТ ИЗ КРЕКЕРОВ

2 упаковки печенья крекеров (420 г), 4 сваренных вкрутую яйца, 1 банка сардин в масле, 150 г твёрдого сыра, зелень лука, 2 зубчика чеснока, майонез.

Печенья выкладывать слоями, а между ними начинки.

Начинка 1: белки натереть на средней тёрке, добавить майонез.

Начинка 2: консервы размять вилкой, не сливая жидкость, добавить майонез.

Начинка 3: сыр натереть на средней тёрке, добавить пропущенный через пресс чеснок и майонез.

Поверх последнего слоя печенья нанести майонез, посыпать натёртыми на крупной тёрке желтками, украсить рубленой зеленью.

Лиля, по эл. почте

## КАРРИ ИЗ МЯСА С ТЫКВОЙ

600 г мяса (говядины, свинины, телятины), 400 г мякоти тыквы, 300 г помидоров в собственном соку, 1 болгарский перец, 1 острый перец (1 ч. ложка молотого), 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 100 г консервированной кукурузы, растительное масло, по 1/3 ч. ложки порошка карри и молотого корня имбиря, соль, молотый чёрный перец.

Болгарский перец порезать соломкой, острый перец, лук и чеснок измельчить. В кастрюлю с толстым дном влить немного растительного масла, нагреть и подрумянить лук с чесноком. Положить перцы и готовить ещё 5 минут, добавить нарезанное на кусочки мясо, предварительно обжаренное со всех сторон, периодически помешивать. Накрыть посуду крышкой и держать на медленном огне 10 минут. Помидоры откинуть на сито и очистить. Мякоть размять и добавить к мясу с овощами. Влить 150 мл воды, посолить, поперчить и тушить 40 минут. Тыкву нарезать крупными ломтиками и вместе с кукурузой добавить в кастрюлю. Посыпать карри, имбирём и тушить до готовности тыквы.

Лидия МЯСНИКОВА, г. Ярославль

## РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ИНДЕЙКА

Хочу поделиться своим фирменным рождественским блюдом.

Индейку промыть, обсушить, потрох понадобится для начинки. Натереть птицу солью и перцем изнутри, а снаружи цедрой лимона. Лимон (без цедры) положить внутрь индейки. Для начинки: обжарить потрох, соединить с отварным рисом, мелко нарезанным яблоком и ананасом. Нафаршировать этой массой индейку, смазать маслом и неплотно накрыть фольгой. Запекать при температуре 190 градусов. Время приготовления зависит от веса – 40 минут на 1 кг. Начинку можно выбирать по своему вкусу. Главное, не надо фаршировать индейку слишком плотно, иначе она не пропечётся.

## МЯСО

### «ПОДАРОК ГУРМАНАМ»

1 кг мяса, 1 ст. ложка сметаны, зелень (петрушка, укроп, розмарин, базилик, кинза), 2 ст. ложки мёда, 1 ст. ложка сока лимона, перец.

Мясо порезать на крупные кусочки, зелень измельчить. Смешать в тарелке зелень, посолить, поперчить. Потом смешать зелень, мясо, сок лимона, мёд. Поставить в холодильник. В полученную массу добавить сметану, перемешать, выложить на противень, запекать в духовке 1 час.

Жанна АБОКУМОВА, г. Железногорск



## ФАРШИРОВАННЫЙ КАРП

Карп (2 кг), 3 стакана отварной гречки, горсть калины, 1 ст. ложка с верхом гранатовых семечек, 100 мл белого сухого вина, растительное масло, соль, перец, базилик.

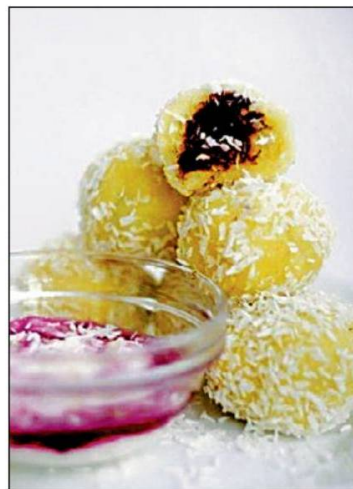
Рыбу выпотрошить, вымыть, натереть со всех сторон солью, перцем и сушёным базиликом. Отварить в пакетах гречку. В миске смешать гречку, соль, перец, базилик, калину и гранатовые семечки. Начинить полученной массой рыбу. Скрепить шов зубочистками. Выложить на смазанный растительным маслом противень, сделать по всей длине рыбы вертикальные надрезы. Запекать в духовке при 200 градусов до готовности. Во время приготовления периодически поливать рыбу белым вином.

Татьяна, г. Курск

## ТВОРОЖНЫЕ ВАРЕНИКИ С СЕКРЕТОМ

450 г обезжиренного творога, 1-2 банана, 100 г шоколада, упаковка кокосовой стружки, яйцо, 1 стакан манной крупы, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки муки без верха, щепотка соли.

Яйцо взбить венчиком и смешать с творогом. Всыпать манку, щепотку соли и немного сахара. Добавить муку и замесить мягкое тесто, как на ленивые вареники. Из теста



скатать жгутик и порезать его на равные части. Банан нарезать кружочками, шоколад поломать на маленькие кусочки. Каждую порцию теста раскатать на присыпанной мукой поверхности в небольшой круг, в центр положить кусочек банана и шоколада. Скрепить края теста, аккуратно скатать в шарик. Налить воду в кастрюлю. Когда вода закипит, добавить щепотку соли и немного сахара, опустить в неё кнедлики по одному и варить в кипящей воде 7-8 минут. Потом откинуть их на дуршлаг и обвалить в кокосовой стружке. Подавать со сметаной или со сметаной с сахаром. Кнедлики, кстати, можно заморозить. Только перед варкой дать им немного оттаять.

Наталья, г. Саратов

## СПАГЕТТИ А-ЛЯ КАРБОНАРА

Упаковка спагетти, 2-3 зубчика чеснока, 2 красные луковицы, 100 г бекона (сало с прослойкой мяса), 4 яйца, 150 г сыра, 200 г сливок 20%-ных, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, чёрный перец.



Вскипятить воду в большой кастрюле и сварить спагетти. Варить на минуту меньше, чем указано на упаковке. Тем временем растопить на сковороде масло и обжарить на нём до мягкости мелко нарезанные лук, чеснок и бекон. В глубокой миске взбить 4 яичных желтка со сливками и тёртым сыром (100 г), посолить, поперчить, ещё раз взбить. В готовые спагетти выложить обжаренные с луком и чесноком кусочки бекона. Влить смесь сливок, желтков и сыра, перемешать. И сразу подавать, посыпав тёртым сыром и чёрным молотым перцем. Как вариант, можно вылить сливочный соус к луку. Прогреть пару минут, а потом добавить в спагетти.

Инна БОНДАРЧУК, г. Туапсе

Рецепт от шеф-повара,  
ведущего кулинарное шоу,  
Алексея ЗИМИНА



## МОККО С КОРИЦЕЙ

0,5 л молока, 0,5 л свежесваренного кофе, 100 г белого шоколада, палочка корицы, порошок корицы, взбитые сливки.

Кофе можно приготовить заранее, но так, чтобы за время приготовления он не сильно остыл. В небольшой сотейник налить молоко, добавить 50 г шоколада, поломанного на кусочки, корицу и поставить на сред-



ний огонь. Варить, помешивая, до тех пор, пока шоколад полностью не растает. Попробовать – если напиток получился недостаточно сладким, добавить ещё немного шоколада, чтобы потом обойтись без сахара. Влить горячий кофе, перемешать. Палочку корицы вынуть или же оставить для красоты. Мокко в чашках перед подачей можно украсить взбитыми сливками, стружкой белого шоколада или молотой корицей.

## КЕКСЫ «ЛАКОМКА»

100 г сливочного масла, 3 яйца, 0,5 стакана сахара, 1 + 1/3 стакана муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 150 г чернослива без косточек, полплитки шоколада, ванилин.

Чернослив нарезать на кусочки. Сливочное масло растопить и остудить. Яйца взбить с сахаром, ванилином и разрыхлителем, постепенно добавляя растопленное масло. Всыпать муку, перемешать. Если тесто получается жидким, добавить муки, чтобы стало густым, но мягким и легко перемешивающимся ложкой. Положить в тесто чернослив и тёртый шоколад (его лучше предварительно натереть и подморозить). Духовку разогреть до 180 градусов. Формочки для кексов смазать маслом. Разложить тесто, заполнив на 2/3. Поставить на 15 минут. Готовые кексы сразу вынуть из формы.

Наталья, по эл. почте



## Читатели советуют

## С ПОДОКОННИКА В ЧАШКУ

*Согласитесь, так приятно начинать день с чашечки ароматного и бодрящего кофе. Особенно если он приготовлен из зёрен, выросших на собственном дереве! Думаете, это невозможно? А Екатерина МОРОЗОВА из Ростова-на-Дону считает, что выращивать кофейное дерево не сложнее, чем обычную герань*

Попробовав однажды кофе из самостоятельно выращенных зёрен, я сразу же решила – это растение должно появиться в моей коллекции.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Можно вырастить кофейное дерево из семян, но найти их в продаже довольно сложно.

Поэтому лучше отправиться за готовым растением в цветочный магазин. Но тут нужно учитывать некоторую особенность: почему-то кофейные зёрна высевают по несколько штук в один горшок. И выглядит это достаточно декоративно: получается кофейный кусти́к. Но чтобы дерево начало плодоносить, ему нужен простор. Поэтому лучше рассадить растения.

Кофе хорошо размножается черенками. Главное, чтобы они были одревесневшими: срежьте кусочек веточки (должно быть от 4 до 6 почек), оставьте 2 или 4 верхних листа (их нужно обрезать наполовину, чтобы было меньше испарения), посадите в смесь обычной садовой земли и песка (1:1), накройте банкой, чтобы там была повышенная влажность. Лучше черенкование проводить в конце февраля – марте. Учтите, такой черенок после укоренения может через полгода зацвести. Полюбуйтесь на симпатичные цветочки, которые источают необыкновенный аромат смеси жасмина и ландыша, а потом удалите завязи, чтобы растение не теряло силы. Пусть ваше деревце растёт.

**ОСОБЕННОСТИ УХОДА.** Растение светолюбивое, но боится прямых солнечных лучей. Трудности могут возникнуть с его размещением на подоконнике – из-за раскидистости кроны. В этом случае её можно формировать при помощи верёвок: ветки притяните к стволу. Чтобы формировалась красивая крона, периодически поворачивайте горшок.

В остальном уход достаточно прост. Обильно поливайте и удобряйте в летний период. Зимой полив сократите, чтобы закладывались цветочные почки.

Пересаживайте кофе каждые 2-3 года в марте или начале апреля, а молодые деревья, которые выращивают из семян, – ежегодно. Самые зрелые экземпляры можно не пересаживать вовсе, просто менять верхний слой грунта. Землю предпочитает тяжеловатую, хорошо унавоженную.

Цветёт кофе ежегодно летом. На месте ароматных цветков образуются вначале зелёные, постепенно краснеющие ягоды, внешне очень похожие на плоды войлочной вишни. Со здорового, ухоженного, взрослого кофейного дерева в год можно насобирать около полукилограмма кофейных зёрен, которые приобретают свой легендарный аромат только после просушки и обжаривания.



## Читатели спрашивают

## Поливать или нет?

Глоксиния появилась у меня совсем недавно, но стала любимцей всей семьи. В середине ноября растение сбросило все листья, и я поставила его, как мне и говорили, в полную темноту – в ванную комнату. Скажите, нужно ли поливать глоксинию в период покоя? И как за ней ухаживать? Ещё слышала, что можно «заставить» глоксинию повторно цвести. Так ли это?

**Наталья БЕЛОВА, г. Курск**

Поливать глоксинию в период покоя необходимо 1-2 раза в месяц, не допуская переувлажнения и пересыхания.

Что касается ухода, главное – после пробуждения (февраль-март) не упустить момент, когда появится росток. Если он будет выше 1,5 см, его лучше сорвать, поскольку при дальнейшем росте растение потеряет компактную форму розетки, вытянется. Не переживайте, клубень через некоторое время даст новый побег. Далее уход заключается в предоставлении растению комфортного места: светлого, но без прямых солнечных лучей; в умеренном поливе (лучше через поддон до полного насыщения, затем лишнюю воду слить); в систематической подкормке.

«Заставить» зацвести глоксинию ещё раз можно, если она рано отцвела (до конца июня). Для этого после цветения стебель глоксинии обрезают над первой парой листьев. Растение надо подкормить азотным удобрением для лучшего роста. Через некоторое время из пазушных почек начнут расти боковые побеги – пасынки. Выбирают и оставляют расти 1-2 самых крепких, остальные удаляют (их можно при желании укоренить). Второе цветение наступает намного быстрее, чем первое, но цветы обычно мельче и не такие яркие.





## «ГОТОВЬ САНИ ЛЕТОМ, А СЕМЕНА ЗИМОЙ»

Январь – самое подходящее время для закупки семян. Как разумно потратить деньги?

1. Составьте план посева, решите: где, что и сколько вы хотите посеять, затем просмотрите запасы семян, оставшихся с прошлых лет, и проверьте сроки их использования.

**Важно:** семена томатов, перцев, баклажанов, огурцов, кабачков и других тыквенных культур можно использовать 5-6-летней давности, корнеплоды (кроме моркови) и зелёные культуры – 3-4-летней давности, а семена пряных культур и моркови сохраняют всхожесть всего 1-2 года.

2. Составьте список, что вам необходимо докупить.

У каждого из вас есть свои надёжные и любимые сорта и гибриды, которые всегда дают хороший урожай, поэтому ориентируйтесь именно на них и совсем немного покупайте для эксперимента. Нельзя сразу всё засеять новыми сортами, как бы их ни хвалили ваши знакомые или продавцы, – можно остаться и вовсе без урожая.

**Важно:** стабильные урожаи дают семена хорошо известных семеноводческих фирм: «Хардвик», «Ильинична», «Гав-



риш», «Семко», «Седек», «Биотехника». Есть много и других не менее известных фирм, давно и успешно работающих на рынке семян.

### ЧТО ПОСЕЯТЬ В ЯНВАРЕ?

В конце месяца можно посеять на рассаду гвоздику Шабо. До появления всходов субстрат поддерживайте во влажном состоянии при температуре воздуха 18°C.

## СЕЕМ ПО ЛУНЕ

*Конечно, верить или не верить «лунным календарям» – личное дело каждого. Но вот считать их обычным новомодным увлечением абсолютно неверно: наши предки, работавшие на земле, издревле «сверяли» любые свои действия с небом, а именно – с Луной. И благодаря этому собирали богатые урожаи*

**Полнолуние и новолуние** – критические моменты, когда происходит переход от одного ритма к другому. В это время лучше ничего не сажать и не сеять: земля «не дышит», значит, её силу и энергию не получают ни корни, ни плоды.

### В I ЧЕТВЕРТЬ (ФАЗУ) РАСТУЩЕЙ ЛУНЫ

Удачна посадка однолетников, дающих надземный урожай в виде листовой зелени, и всех тех растений, у которых в пищу потребляются части, не со-

держажие семян: капусты, петрушки, салата, сельдерея, спаржи. Следует также сажать дыни, огурцы и сеять злаки. Цветы тоже лучше высаживать на растущей Луне – тогда они более ароматны и дают много семян. Рекомендуется вносить минеральные удобрения.

### ВО II ЧЕТВЕРТЬ (ФАЗУ) РАСТУЩЕЙ ЛУНЫ

Сажают однолетники, дающие урожай в виде мясистых плодов с семенами внутри: помидоры, кабачки, тыкву, перец, бобы и горох, все ползучие, стелющиеся культуры. Хорошо сеять зерновые злаки.

### В III ЧЕТВЕРТЬ (ФАЗУ) УБЫВАЮЩЕЙ ЛУНЫ

Сажают двулетники и многолетники, а также те однолетники, которые дают

урожай клубневых и корнеплодов: брюкву, морковь, ревеня, редис, репу, свёклу, чёрную редьку, а также спаржу и озимую пшеницу. Картофель для еды лучше сажать спустя несколько дней после полнолуния. Все осенние и подзимние посадки, а также посадку деревьев, кустарников, винограда лучше выполнять в этой четверти – хорошо развивается корневая система. Рекомендуется выполнять обрезку деревьев и кустарников.

### В IV ЧЕТВЕРТЬ (ФАЗУ) УБЫВАЮЩЕЙ ЛУНЫ

Благоприятное время для посадки растений и закладки овощей на хранение и неблагоприятное – для деления корней и луковиц и их размножения. Семена, посаженные на убывающей Луне, запрограммированы на более активное развитие подземной части: корней, корнеплодов, клубней.

### Читатели советуют



### НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КОРКИ!

В течение зимы собираю корки цитрусовых, для того чтобы весной приготовить отвар: 1 кг корок надо размочить в воде, пропустить через мясорубку, залить 3 л кипящей воды, закрыть и настоять в темноте 5 суток. Потом процедить, отжать, разлить по бутылкам, закупорить и держать в сарае или кладовке. По мере необходимости брать 100 г раствора на 10 л воды для опрыскивания растений против тли и листогрызущих насекомых.

Ольга ПОЛЯНСКАЯ, Воронежская обл.

### ЯНВАРЬ

- Новолуние 1, 2, 30, 31 января.
- Рост Луны 3-14 января.
- Полнолуние 15-16 января.
- Убывающая Луна 18-29 января.



**В**ы не задумывались, почему в 60-70-е годы норма сахара в крови составляла 3,5 ммоль/л; в 80-90-е – 4,5-5 ммоль/л; в 2000-2010-е – уже 5,5–5,7 ммоль/л? Разве организм человека стал работать по-другому? Нет! Норму сознательно повышают врачи, чтобы каждому второму не ставить диагноз «сахарный диабет». Болезнь стала бичом нашего времени, причём это касается и детей, и взрослых. К сожалению, я узнала об этом только пять лет назад, когда заболела сахарным диабетом II типа. Могу ли я сказать, что эти годы были лёгкими? Отнюдь. Но вспоминать путь, который был пройден, уже не страшно. Одно знаю точно: если вы любите жизнь, дорожите близкими, цените то, что дал Господь, и просто умеете радоваться – вы победите любой недуг. Всегда можно найти способ изменить жизнь к лучшему, главное – не сдаваться и искать

## ДИАБЕТ – ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Диагноз «сахарный диабет» поверг в шок. В голове постоянно крутились слова врача: «Процесс запущен, стенки сосудов склерозируются, возможны ухудшение зрения, проблемы с почками». А что дальше? Инфаркт? Инсульт? А мне всего 37! Вскоре на тумбочке рядом с кроватью «поселились» глюкометр и таблетки для снижения уровня сахара в крови. А внутри – апатия и вялость. Постоянно ощущала какую-то дряхлость, от этого становилось ещё тяжелее. Не знаю, что было бы дальше, если бы не пятилетний сын. В один из вечеров он запрыгнул ко мне на колени и прокричал: «Мам, знаешь, ты красивая, как принцесса, только глаза грустные...» Обняв ребёнка, расплакалась, в комнату вошёл муж, в его глазах увидела жалость... Как я раньше не понимала, что для близких осталась прежней! Они любят меня, нуждаются в заботе, ласке, внимании, а я с головой ушла в болезнь. Слова врача «Диабет – образ жизни» интерпретировала по-своему: целью существования стала болезнь, которая поглотила меня! С того дня принялась искать информацию о сахарном диабете, вернее, о способах его «улучшения» и подчинения своим интересам. Конечно, многое пришлось поменять, но, думаю, каждому полезно остановиться, подумать, выкинуть хлам из головы и жизни. За пять лет открыла мно-



# СВОБОДНА И ЛЕГКА

го нового, одни советы брала на заметку, от других отказывалась. Хочу поделиться опытом с читателями любимого издания. По сути контроль делится на три важных аспекта, следуя которым можно обуздать болезнь.

## ТО, ЧТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

Люди, которые столкнулись с диабетом, не хуже меня знают, как надо питаться. Однако есть моменты, на которых хочу остановиться. Чтобы легче ориентироваться, придумала пищевой «светофор»: красным стержнем выписала продукты, которые исключаю, жёлтым – которые ограничиваю, зелёным – те, что ем в своё удовольствие. Образец «светофора» постоянно висит на холодильнике.

**ЗЕЛЁНЫЕ:** огурцы, помидоры, фрукты (кроме винограда и бананов), все виды капусты и салата, зелень, щавель, кабачки, баклажаны, перец, лук, морковь, редис, редька, репа, стручковая фасоль, грибы, чай, кофе (без сахара), минеральная вода.

**Как часто:** без ограничений.

**ЖЁЛТЫЕ:** кисломолочные продукты, сыр, сметана, творог, растительное масло, яйца, картофель, нежирное мясо, рыба, курица без кожи, хлеб, «медленные» углеводы» (гречка, геркулес, жёлтый рис, перловка, кукуруза), бобовые (горох, фасоль, чечевица).

**Как часто:** ешьте до трёх яиц в неделю, до двух картофелин в день размером с куриное яйцо и не более трёх кусочков хлеба в день (из ржаной муки). Не увлекайтесь растительным маслом – 1 ст. ложка в день. Смешивайте с лимонным соком – это придаст пикантности блюду. Остальные продукты – без ограничения. Выбирайте молочные и кисломолочные изделия с минимальным количеством жирности (не более 15 %).

**КРАСНЫЕ:** легкоусвояемые углеводы: сахар, шоколад, мороженое, изделия из белой муки (макароны, торты, сдобная выпечка), мёд, свежевыжатые соки, копчёные и жареные продукты, жирные сорта мяса и рыбы, сыры с высоким содержанием жира, майонез, колбаса, сардельки, алкогольные напитки.

**Как часто:** от них откажитесь совсем.



**ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ**

● Не представляете жизнь без сладкого? Организм можно «обмануть», вместо сахара используйте стевииозид (я многое перепробовала, остановилась на нём) – сахарозаменитель на основе натурального экстракта листьев стевии. Добавляю его в кофе, чай и даже в домашние чизкейки – вкусный и полезный десерт. Иногда можете побаловать себя сладостями на основе фруктозы (продаются в отделах для диабетиков), но не увлекайтесь – они способствуют прибавке веса (две конфетки в день, одно печенье).

● Если думаете, что список разрешённых продуктов скуден: овощи – это только салаты, а крупы – каши, ошибаетесь! Включите фантазию, «полистайте» Интернет, и перед вами откроется целый мир вкусных блюд: грибные и мясные рагу с овощами, творожные и перловые запеканки, мясные и грибные пудинги с перловкой, рисом, гречкой, овощные котлеты, парные голубцы с грибами и мясом, овощные супы, щи, зелёные борщи.

● Ешьте маленькими порциями четыре-пять раз в день. Это позволит поддерживать ровный уровень глюкозы в крови. За полчаса до приёма пищи выпивайте стакан обычной воды (очищает протоки поджелудочной железы, стимулирует выброс инсулина).

занятия бегом. Выхожу из дома, когда ещё темно, прохладный воздух чист. В парке тихо, слышно, как шуршат кроссовки по свежеевыпавшему снегу, сердце бьётся – каждая клеточка наполняется кислородом, мышцы работают, энергия разливается по телу. Мне нравится бегать одной, никто не давит, могу думать, о чём хочется, смотреть куда хочется. Не нужно слушать нотации, натянуто улыбаться – на дороге я могу быть собой. Рассеянный свет освещает озябший асфальт, фонарям всё равно, как я одета, сколько мне лет, какая у меня причёска, – на дороге я естественна и свободна. Это потрясающее ощущение. Кстати, именно во время пробежки «приходит» верное решение многих проблем. Неважно, куда потом: на работу или домой, внутренняя гармония сопровождает везде. Она распространяется на семью, работу и, конечно, на здоровье.

**ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ**

В один из вечеров, «гуляя» по просторам Интернета, попала на онлайн-уроки московского эндокринолога, в итоге просидела за компьютером до утра, узнала много полезного. Не хочу загружать вас медицинской информацией, но на основных моментах обязана остановиться. Когда мы двигаемся, инсулин переносит глюкозу из крови в клетки организма и превращает её в энергию. Если мышцы не работают – им не нужна энергия, поэтому глюкоза не переходит в клетки, а накапливается в крови. В наш век компьютеров, телевидения, транспорта, офисного бизнеса необходимость движения сошла до минимума, а едим мы, как марафонцы перед забегом, к тому же отнюдь не здоровую пищу: сладости, копчёности, фастфуды, сладкие газированные напитки. Невозможно представить, сколько лишнего сахара «носит» организм при таком образе жизни. Именно поэтому количество больных сахарным диабетом в условиях современной цивилизации растёт с каждым днём. По этой причине важность движения трудно переоценить. Возьмите себе за правило: поели – подвигайтесь. Если думаете, что физические упражнения никак не вписываются в вашу жизнь – ошибаетесь, стоит только начать! Я это поняла пять лет назад, когда впервые вышла на утреннюю пробежку. В дальнейшем составила несложную систему

занятий, которой придерживаюсь по сей день, летом стараюсь сочетать её с велосипедными прогулками, зимой – с походами на каток.

● Медленный бег. Часовую тренировку начинаю ранним утром после завтрака перед работой.

● В офисе за полчаса до перерыва ем и иду на прогулку. Если погода не позволяет – устраиваю физкультминутку прямо возле стола.

● После перерыва перекусы включаю, за полчаса до выхода с работы «полдничаю» и иду домой пешком (три остановки).

● Вечером после семейного ужина выхожу на прогулку с мужем и сыном. Потом могу позволить нежирный кефир или некрепкий чай.

● После застолий обязательно провожу внеплановую пробежку.

Необязательно тренироваться так же – выберите вид двигательной активности, который подходит вам. Одна пожилая женщина каждое утро встречается со мной на «беговой дорожке», она просто гуляет по парку, дышит воздухом. Ходите пешком, проводите досуг на природе, а не перед телевизором, играйте с детьми в подвижные игры (мяч, бадминтон, снежки, лыжи) – это будет полезно и вам, и ребёнку. Дома в свободное время устраивайте физкультминутки.

**КСТАТИ**, врачи настоятельно рекомендуют заниматься либо на улице, либо при открытых окнах. Во время физических нагрузок организму необходим кислород, чтобы ускорить кровообращение, повысить чувствительность клеток к инсулину и увеличить расход энергии. Без кислорода эта схема не работает! В душном помещении организм не восстанавливается, напротив, на фоне мышечной нагрузки испытывает резкую гипоксию, что чревато ишемической болезнью сердца.

После шести месяцев регулярных занятий и соблюдения диеты мне удалось похудеть на 10 кг, более того, я перешла на однократный приём таблеток, а через два года эндокринолог развёл руками и отменил лекарства. Уровень сахара теперь проверяю раз в неделю. Как ни странно, я благодарна диабету, он хорошенько «встряхнул» меня и превратил в молодую энергичную женщину. Надеюсь, кому-то мой опыт поможет приобрести уверенность и здоровье.

Елена, г. Екатеринбург

**ВПЕРЁД К ГАРМОНИИ**

По своей ситуации и по опыту знакомых знаю: эмоции играют огромную роль при диабете. Горькая обида, спонтанная ссора с домашними, неприятности на работе – и уровень глюкозы поднимается независимо от приёма лекарств и соблюдения диеты. Учёные давно доказали: сильный стресс нередко является причиной возникновения диабета. Вывод – только спокойствие! Что бы ни случилось, внутреннее состояние должно быть свободно от негативных эмоций. Это нелегко, но надо учиться. Если переживания обуяли вас – сумейте вынести их вовне. Универсального способа нет. Моя знакомая, диабетчица со стажем, уединяется и вышивает картины, так она успокаивает нервы. Другая возвращает покой с помощью йоги. Мне помогают





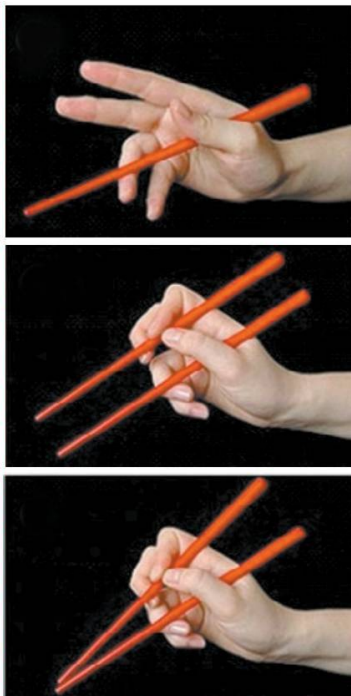
## Правила этикета

В наше время всё больше пропагандируется равенство между мужчиной и женщиной. И даже, казалось бы, такая «святая» обязанность мужчин, как оплата счёта (например, в ресторане), потеряла свою актуальность. Поэтому будьте начеку. Фраза «Я вас приглашаю» автоматически значит, что и расплачиваться будет тот, кто приглашает.

Если же звучит «А давайте сходим...», то каждый будет платить сам за себя. Кавалер, конечно, может потом взять обязанность оплаты отдыха на себя, и ваше право – согласиться или отказаться.

## Вне зоны доступа

Считается недопустимым класть телефон (смартфон, планшет) на стол в общественных местах. Такая одержимость связью истолковывается окружающими как пренебрежение к ним. Вы как бы показываете, насколько важную роль в вашей жизни играют связи с другими людьми и насколько скучно и неинтересно происходящее за столом... В любую минуту готовы отстраниться и погрузиться в просмотр почты, ленты новостей или ответить на звонок... Вне офиса или дома лучше всего держите личное средство связи в кармане или сумочке и чаще обращайтесь к людям вокруг.



**Блюда восточной кухни уже прочно вошли в нашу жизнь. И, конечно, есть их полагается палочками. Как овладеть этим искусством?**

1. Возьмите одну палочку и положите между большим и указательным пальцами правой руки, прижимая основанием большого пальца к верхней фаланге безымянного. Она должна оставаться неподвижной.

2. Вторую палочку расположите между указательным и средним пальцами и придерживайте её большим пальцем чуть выше места соединения этих пальцев (как ручку при письме). Этой палочкой вы должны свободно манипулировать.

3. Если вы всё сделали правильно, то при разгибании среднего и указательного пальцев палочки будут раздвигаться, а при сгибании – приближаться друг к другу. Именно так и надо брать пищу, захватывая между палочек.

## А ВЫ И НЕ ЗНАЛИ!

Большинство людей в незнакомом месте поворачивают направо (такое связано с тем, что многие из нас – правши). Это знание может быть весьма полезно, например, в супермаркете. Чтобы выбрать самую короткую очередь в кассу и потерять как можно меньше времени, смело отправляйтесь налево и занимайте ту очередь, которая левее.

## БИЛЕТЫ ЗА МИНУТУ



Знаете ли вы, что для покупки железнодорожных билетов сегодня обязательно ехать на вокзал? Достаточно иметь доступ к Интернету, банковскую карту (Visa, Visa Electron, MasterCard, Maestro) и...

1. Зарегистрироваться на официальном сайте РЖД <http://pass.rzd.ru/>. Только здесь вы можете приобрести билеты по той цене, что и в кассе на вокзале. На других сайтах взимается комиссия.

2. Войти в систему, в разделе «Пассажирам» выбрать маршрут поезда и дату. Вы получите список поездов, едущих по этому направлению, и количество свободных мест в них (Л – люкс, К – купе, П – плацкарт).

3. Выбрать подходящий поезд, определиться с местами, задав необходимые условия: верхние/нижние места, в одном купе/в купейной части вагона/в одном отсеке плацкартного вагона, границы мест (указать диапазон номеров мест: «с...» и «до...») После выбора мест билеты бронируются на десять минут и будут недоступны для других людей. Это время даётся на оплату – ввода ваших платёжных данных (потребуется номер карты, имя держателя карты на лицевой стороне и трёх- или четырёхзначный CVV/CVC код на обратной стороне карты).

4. Заполнить данные пассажиров по предлагаемому шаблону.

5. После оформления и оплаты вы получите билет одного из видов: или просто электронный билет (он оформляется всегда по умолчанию), или с электронной регистрацией. Система сама подскажет, какой вид доступен для данного поезда. При электронном билете вам необходимо распечатать на принтере бланк, который выдаст система, или же просто записать его уникальный номер, после этого получить билет в железнодорожной кассе непосредственно перед отъездом или в специальном терминале вокзала (похож на банкомат). Электронная регистрация означает, что при посадке вам будет достаточно предъявить паспорт проводнику, все данные уже будут у него.



# Отвечаем на ваши вопросы

**Я пенсионерка. Несколько лет назад по просьбе мужа (ныне покойного) стала поручителем его знакомых. Сумма ссуды в банке – 1 млн рублей. Заёмщик не выплатил ни копейки. Приставы мне сообщили, что на мою пенсию будет наложено взыскание 50 процентов. Я и дочь имеем квартиру, оформлена собственность на нас двоих. Квартира приватизирована. Могут ли меня лишить моей доли (это единственное жильё, больше никакой недвижимости нет)? Могут ли их лишить моей доли квартиры, если они не будут вступать в наследство, есть ли возможность сохранить квартиру?**

Лишить вас квартиры не могут, так как это – ваше единственное жильё. А вот при наследовании вашей доли вместе с вашей долей к наследникам перейдёт и долг в пределах стоимости доли. Невступление в наследство создаёт некую неопределённость в вопросе оформления прав на квартиру. Однако в случае спора не гарантирует стопроцентной защиты. Ведь по Гражданскому кодексу вступление во владение наследственным имуществом тоже может рассматриваться как фактическое принятие наследства, а значит, принятие вместе с долгом. Что же касается сохранения прав на квартиру, то такие способы есть, но за помощью вам лучше обратиться к местным адвокатам. Я не знаю всех обстоятельств дела, и моя консультация по этому вопросу может быть воспринята неправильно.

**С 1989 года проживаю (зарегистрирована) совместно с родителями в квартире, предоставленной муниципалитетом по договору социального найма. В 2009 году родителями жильё было приватизировано. Я в приватизацию не включена. В свидетельстве указаны только родители. Расскажите, пожалуйста, о моих правах на данное жилое помещение. Каковы мои обязанности?**

Судя по вопросу, на момент приватизации вам уже исполнилось 18 лет. Соответственно, вы писали отказ от приватизации. Но всё-таки определённые права у вас сохранились. Согласно ст. 19 Федерального закона от 29.12.2004 года N 189-ФЗ «О введении в действие Жилищного кодекса Российской Федерации»: если вы доб-

ровольно отказались от приватизации, то выселить вас из этой квартиры не могут. Вы сохраняете право проживать в этой квартире наравне с собственниками. Потеряете это право, если добровольно сниметесь с регистрации по месту жительства. Вместе с правами у вас также есть и обязанности, как и у других членов семьи собственника. Соответственно, также должны участвовать в общих расходах на содержание квартиры.

**В трёхкомнатной квартире прописаны я, сестра и её дочь. Я являюсь квартиросъёмщиком. Хотел приватизировать квартиру для дальнейшей продажи, чтобы иметь отдельное жильё от сестры, а она отказывается и приватизировать, и продавать. Неужели ничего нельзя сделать?**

Приватизировать квартиру целиком без согласия других проживающих действительно нельзя. Теоретически можно постараться разделить квартиру по фактическому пользованию, оформить договор социального найма в отношении комнаты на себя и затем приватизировать только свою комнату. Но в этом вопросе много нюансов, и он далеко не прост. Кроме того, цена комнаты в случае продажи значительно ниже половины стоимости квартиры, если бы она продавалась целиком.

**У моей супруги 12 лет назад умер отец. В наследство осталась кооперативная квартира, но она пока супругой не оформлена. Зарегистрирована она в этой квартире с 1993 года. Получается, что квартира и не в собственности, и не в договоре социального найма. Каков тогда статус этого жилья?**

Кооперативные квартиры поступали в собственность после выплаты пая. Значит, и это жильё после смерти должно было перейти в собственность. То, что право собственности не было зарегистрировано в реестре, – это, конечно, упущение. Можно постараться собрать документы на квартиру и наследство и обратиться за государственной

регистрацией. Но за давностью лет не исключено, что придётся оформлять квартиру через суд.

**Подала на развод. Муж отказывался приходить. Нас развели заочно. Сказали, что развод вступает в законную силу, когда он получит письмо. Он пьёт, выгнал нас из нашей же квартиры. Хотим продать приватизированные части, чтоб хоть какое-то жильё иметь. А с этим заочным разводом мы и квартиру можем потерять, ведь получается, что мы ещё не разведены. Он на почту никогда не пойдёт. Как мне получить свидетельство о разводе?**

Решение суда вступает в законную силу в течение 1 месяца со дня принятия решения суда в окончательной форме (ст. 309 и 231 ГПК РФ). Бывший супруг может не являться на почту за письмом – это необязательно. Он лишает тем самым себя права на апелляцию. Так что решение суда, скорее всего, уже вступило в законную силу. В соответствии со ст. 25 Семейного кодекса брак считается расторгнутым со дня вступления решения суда в законную силу. В этой же статье указано, что суд обязан в течение трёх дней со дня вступления в законную силу решения суда о расторжении брака направить выписку из этого решения суда в орган записи актов гражданского состояния по месту государственной регистрации заключения брака. Но если вы всё же хотите удостовериться, что решение вступило в силу, то идите в канцелярию суда и попросите решение суда с отметкой о вступлении в силу. Вам не должны отказать.

Постоянный ведущий рубрики  
Максим МОЗГОВ



**ОВЕН**

(21.03–20.04)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: КАРЬЕРА**

Скорее всего, насладиться долгими новогодними каникулами вам не удастся, вы будете «востребованы» на рабочем месте. Возможно, это будет вашей личной инициативой, продиктованной желанием подзаработать. В любом случае руководство заметит и оценит ваше рвение к труду по достоинству. Отдавая все силы работе, не забывайте о семье, старайтесь не срывать свою усталость на спутнике жизни. Это может осложнить ваши отношения.

**ТЕЛЕЦ**

(21.04–20.05)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПУТЕШЕСТВИЕ**

Отдых, отдых и ещё раз отдых. Именно сейчас, зимой, для него наступает лучшее время. Поездка обещает быть не только интересной и насыщенной, но и по-настоящему романтической. Кстати, если вы какое-то время были в ссоре с близким человеком, вполне вероятно, что сейчас он даст о себе знать. Или о себе напомним поклонник из прошлого. Не спешите погружаться в море романтики, взвесьте причины, которые привели к разрыву. Оцените серьёзность намерений. Тельцам, рождённым в первую декаду мая, нужно обратить внимание на здоровье – есть опасность вирусных заболеваний.

**БЛИЗНЕЦЫ**

(21.05–21.06)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: РИСК**

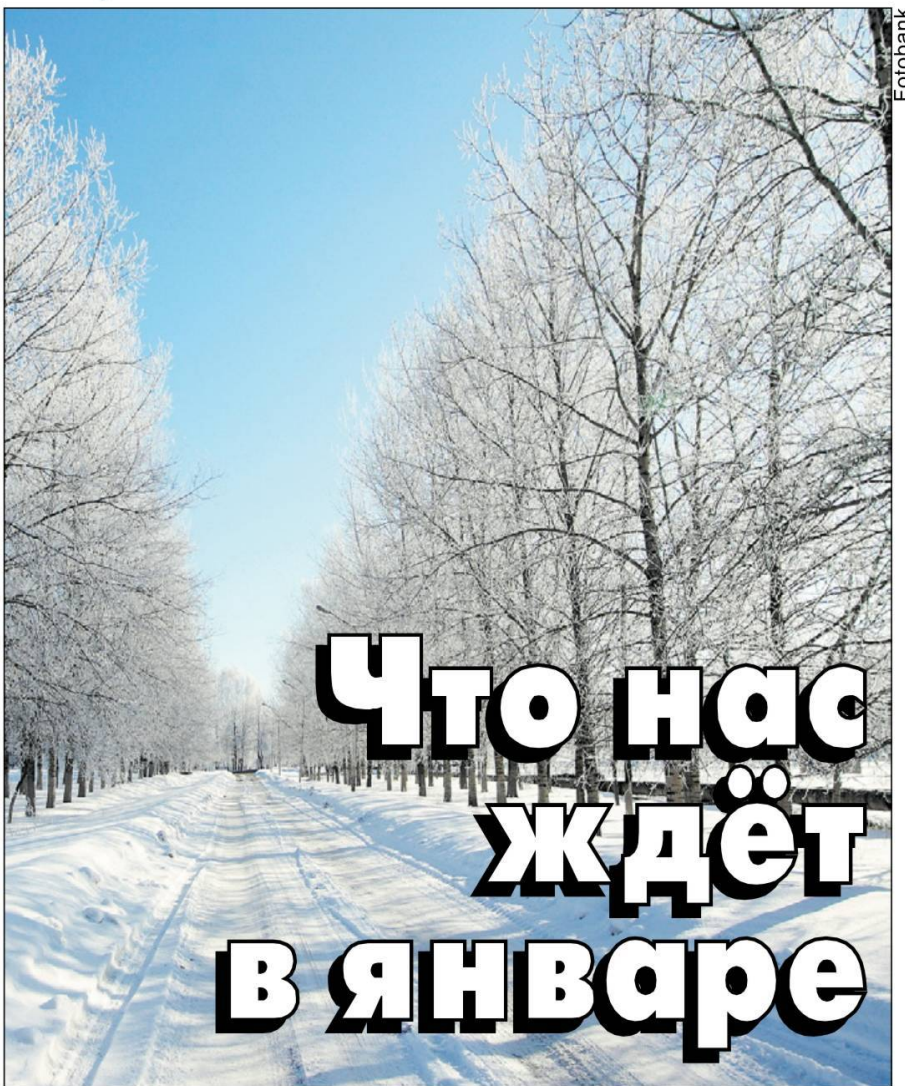
Звёздные энергии повлияют на вас – вам, как никогда, захочется добавить в свою жизнь чего-то необычного или даже экстремального. Вам кажется, что только тогда ваша жизнь станет интересной! Не идите на поводу у эмоций: увлечение экстремальными видами спорта может привести к травмам, риски в финансовой сфере (вложения и кредиты), скорее всего, не оправдают надежд. Приходящую энергию лучше всего направить на общение с детьми – сейчас они точно прислушаются к вашим советам.

**РАК**

(22.06–22.07)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ОТНОШЕНИЯ**

Если вы женщина свободная, то,



Fotobank

# Что нас ждёт в январе

скорее всего, в январе услышите предложение руки и сердца или зарегистрируете отношения. Не сомневайтесь в своём выборе, звёзды говорят о том, что отношения будут стабильными и надёжными, как раз такими, в которых вы нуждаетесь. Тем, кто состоит в партнёрских отношениях, стоит уделить внимание супругу – все ваши действия найдут глубокий отклик в его сердце. Что касается деловой сферы, то это лучшее время, чтобы заключать долгосрочные контракты, начинать проекты и дела, от которых вы хотите получить стабильный длительный эффект.

**ЛЕВ**

(23.07–23.08)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЗДОРОВЬЕ**

Этот месяц ослабит ваши защитные силы. Поэтому вам важно, чтобы новогодний отдых был долгим и качественным. Это не значит, что вы дол-

жны провести его на диване. Напротив, ваша задача – в каникулы основательно «зарядить свои батарейки». Поэтому старайтесь больше времени проводить на улице, катайтесь на лыжах и коньках, чаще гуляйте с детьми. Обратите внимание и на праздничное меню, готовьте лёгкие полезные блюда. Много радости принесёт общение с родственниками и друзьями: сходите или съездите в гости, не пожелаете.

**ДЕВА**

(24.08–23.09)

**ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ЛЮБОВЬ**

Трескучие морозы – не помеха тому чувству, которое сейчас расцветает в вашей душе. А сами вы невероятно привлекательны для противоположного пола. Влюблённость (а может быть, самая настоящая любовь) сподвигнет вас на творческие поиски. Вы можете начать рисовать, писать стихи, сочинять музы-



ку и удивитесь, почему ранее считали эти занятия скучными и непрактичными. Дев семейных январь порадует не только романтикой, но и замечательными отношениями с детьми. Спланируйте дела так, чтобы провести с семьёй как можно больше времени, — и вы будете чувствовать себя счастливой.



## ВЕСЫ (24.09–23.10)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДОМ

В январе вам, человеку и без того часто пребывающему в сомнениях, будет довольно сложно найти компромисс между работой (где вам обещают рост и перспективы) и семьёй, с которой вы хотели бы провести как можно больше времени. Тем более что домашние дела потребуют внимания. Перестаньте взвешивать «за» и «против». Планета Марс, которая сейчас движется по вашему знаку, дарит большой запас сил, поэтому энергии хватит на всё. Главное — не размышлять, а начать действовать!



## СКОРПИОН (24.10–22.11)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ТИШИНА

В этом месяце дела будут ладиться, но вам захочется уйти в тень. Происходит это потому, что вы, как человек с сильной интуицией, стараетесь уловить энергию пришедшего года и определиться, в каком направлении двигаться дальше. Не слушайте тех, кто торопит вас с решениями, какой бы сферы деятельности они ни касались. В следующем месяце вы уже точно будете знать, что делать, и начнёте активно действовать. А пока занимайтесь текущими делами и наслаждайтесь общением с родственниками и друзьями.



## СТРЕЛЕЦ (23.11–21.12)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ФИНАНСЫ

Вам стоит, не дожидаясь окончания праздников, начать что-либо предпринимать для увеличения своих доходов. Действия обязательно принесут результат. Велика вероятность, что в январе вам будут возвращены даже те долги, получить которые уже не рассчитывали. Единственное, от чего хотелось бы предостеречь, — это крупные траты. Венера — планета, связанная с финансами, движется ретроградно, поэтому по-

купки в январе на проверку могут оказаться менее выгодными, чем кажется сначала. Не спешите.



## КОЗЕРОГ (22.12–20.01)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: УСПЕХ

Это ваш месяц, и вы находитесь в центре внимания. Более того, именно сейчас в вашу жизнь, возможно, придут люди, которые надолго станут деловыми партнёрами или добрыми друзьями. Поэтому не будьте консервативны — не отказывайтесь от новых знакомств. Но наибольший успех вас ждёт на рабочем месте. Сейчас вы готовы свернуть горы — и не заметите такое рвение просто невозможно. А если на все дела не хватает сил, не стесняйтесь, просите помощи у друзей или коллег-мужчин, вам не откажут.



## ВОДОЛЕЙ (21.01–20.02)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ПЕРЕДЫШКА

Обстановка спокойствия и предсказуемости, которая будет складываться

вокруг вас в первой половине месяца, позволит больше времени провести наедине с собой. Сейчас для вас важно подвести итоги ушедшего года, разобраться в причинах побед и поражений и лишь потом начать планировать, а общение может этому помешать. Поддайтесь своему настроению. Во второй половине января жизнь станет активной и насыщенной, ведь звёзды готовят вам сюрприз — повышение по службе. Будьте готовы покорять карьерные высоты.



## РЫБЫ (21.02–20.03)

### ОСНОВНОЙ АКЦЕНТ: ДРУЗЬЯ

Вас ожидает лёгкий и гармоничный месяц. Рабочее напряжение спадает, а следовательно, уходит и ваше дурное настроение. Развеять остатки хандры поможет дружеское общение, поэтому смело планируйте походы по гостям. Кстати, если будет такая необходимость, друзья и нужным советом помогут. Если вы не замужем, то в дружеской компании есть шанс встретить человека, общение с которым перерастёт в романтические отношения.

# КАК ПОНЯТЬ РЕБЁНКА

*Каждой маме хочется, чтобы ребёнок её понимал. Но нередко возникает ситуация, когда он не слышит ни просьб, ни объяснений. Для того, чтобы научиться говорить с ребёнком на одном языке, обратите внимание, в каком знаке Зодиака находится планета Меркурий в гороскопе его рождения. Именно эта планета отвечает за общение и восприятие информации. Дополнительно её положение подскажет вам, как правильно организовать выполнение домашних заданий, чтобы было легче учиться.*

Меркурий ребёнка в Рыбах, если он родился: 20/02-07/03 1998, 13/02-02/03 1999, 05/02-12/04 2000, 04/02-05/02 и 17/03-05/04 2001, 12/03-29/03 2002, 05/03-20/03 2003, 25/02-11/03 2004, 17/02-04/03 2005, 09/02-16/04 2006, 03/02-26/02 и 18/03-10/04 2007, 15/03-02/04 2008, 09/03-25/03 2009, 01/03-17/03 2010, 22/02-09/03 2011, 14/02-02/03 и 24/03-16/04 2012, 06/02-13/04 2013, 01/02-12/02 и 18/03-07/04 2014.

У вас творческий малыш. Музыка, живопись, литература — его стихии. Он хорошо чувствует прекрасное. Однако его восприятие сильно эмоционально окрашено. И заставлять заниматься из-под палки равносильно зарыть талант в землю. Поэтому выбирайте тщательно преподавателя — он должен нравиться ребёнку. В первую очередь важны не регалии учителя, а умение найти общий язык. Тогда с учёбой не будет проблем. Обратите внимание и на окружение ребёнка, он довольно внушаем, поэтому хорошо, если рядом будут люди, на которых стоит равняться.





Между крыльцом и горницей	↙	Олений извозчик	↙	Персонаж «Горя от ума»	↘		↘				↘
↖				Покрытие бильярдного стола		Кавказец-скиталец					
Кровавая потасовка (устар.)		Курсант в старой России	→								
↖		↘		Демонстрация для генерала на плацу		Соединение вагонов					
Греко-турецкий остров	Берингов ...		Пустышка для младенца	↘				↙	Композитор ... Бабаджанян	↙	Литературная зарисовка
↖					«Концертный зал» в Элладе	Сериальная актриса	↘				
Отверстие для окна	Отец Бендера и Балаганова		Изъян, недостаток	↘				Отец Мюнхгаузена		Китайский актер, каратист	
↖	↘		↘		Недостаток, упущение	→		↘			Тягловый ремень
«Завтрак на траве», художник					↙	Грызния на коммунальной кухне		Жертва пикадора		Марка самолета	→
Черт в юбке		Лицевая сторона монеты, медали		Угольная база Германии	↘					↙	Ароматическая жидкость
↖				↘		Армия Дмитрия Донского		Деление атомного ядра	Жилищное строение	→	
Загнувшееся место	Утренняя еда	Указатель на экране монитора	→				↘		Змея из сказки		Растение для пульты
↖								Верховая лошадь	↘	Смелая длина юбки	
					Высокогорный бык		Гарь над городом	→			Лютня на Кавказе
					↖		Прокуратор Иудеи	→			↘
					Балерина Галина ...	→					
↖							Восточная золотая монета	→			

По горизонталю: Скалозуб, сена, юнкер, кипр, соска, проёй, Распе, Одеян, Шмидт, пробен, аверс, Илл, войско, мезера, дом, курсор, заетрак, каа, смоз, як, Пулат, Уланова, виаптон, бидар.  
По вертикали: загуб, сени, Мане, пропие, каюя, дефект, смотр, Рур, сукно, свара, чен, скакун, абрек, Оредро, Арно, распд, бык, минн, эссе, одекотон, ли, агава, бобслеи, лямка, шар.





## 9 ИДЕЙ ДЛЯ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ

Новогодние каникулы – хороший повод создать коллекцию положительных эмоций!

### ПОВЫШАЕМ КВАЛИФИКАЦИЮ

Если вы давно хотели научиться шить или вязать, освоить новую компьютерную программу – самое подходящее время: ничто не препятствует вам насладиться таким процессом.

### ИДЁМ В КИНО!

Отберите лучшие фильмы, которые вы ещё не посмотрели. Пригласите друзей в гости и приготовьте пиццу или попкорн – это лучше, чем в кинотеатре!

### КОЛЯДУЕМ

Это хороший способ укрепить отношения с соседями. Чтобы они были рады вашему визиту, для начала не забудьте повесить объявление при входе в подъезд, иначе вам могут просто не открыть дверь.

### РАЗБИРАЕМ ФОТОГРАФИИ

Если у вас много старых напечатанных фотографий, отсканируйте их. Либо разберите ваши цифровые фотографии, возможно, часть из них достойна того, чтобы стать украшением дома.

### УСТРАИВАЕМ ВЕЧЕРИНКУ

Организируйте гавайскую, итальянскую или пиратскую вечеринку. Продумайте сценарий и костюмы. Позвольте себе, наконец, побыть немного детьми.

### ИСПОЛНЯЕМ ЖЕЛАНИЯ

Папа хочет сыграть в хоккей? Сын – сходить в пиццерию? Мама – спеть в караоке? Дочь – освоить лыжи? Помогите всей семье осуществить мечту каждого.

### УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ

Ничто так не сближает семью, как совместное приготовление любимого блюда. Почему бы не замахнуться на рецепты от Юлии Высоцкой!

### АКТИВНО ОТДЫХАЕМ

Энергичный отдых – заряд незабываемых эмоций: катание на лыжах, санках, коньках, снегокатах. Можно совершить пешую экскурсию по городу, выбрав малознакомый для детей маршрут. Не забудьте взять с собой семечки и батон, чтобы побаловать птиц.

### БЕРЕЖЁМ ТРАДИЦИИ

Кто-то посещает дедушку с бабушкой, готовит новогодние пирожки с сюрпризом, а кто-то вырезает снежинки всей семьёй или проводит домашние спектакли, читает книги или составляет генеалогическое древо, коллекционирует... Когда это приносит радость всем членам семьи, ваша семья становится по-настоящему семьёй.

Эта страничка поможет вам не только отдохнуть в кругу семьи, но и удивить гостей. Возьмите её с собой, если пойдёте на вечеринку, и вы станете душой компании.

## КОЛЯДКИ

Коляда, коляда,  
Ты подай пирога.  
Или хлеба ломтину,  
Или денег полтину,  
Или курочку с хохлом,  
Петушка с гребешком,  
Или сена клок,  
Или вилы в бок!



Сеем, веем, повеваем,  
С Рождеством вас поздравляем!  
Вы Христа прославляйте,  
Угощенья нам давайте!



Колядую, колядую  
Я зайду в избу люблю.  
Попрошу хозяйку –  
Сладостей давай-ка:  
И печенье, и конфет,  
И с орехами шербет,  
И халву, и шоколад,  
Пастилу и мармелад,  
Вкусное пирожное,  
Сладкое мороженое.  
Мы и сами будем есть,  
И друг друга угощать,  
А хозяйку, а хозяйку  
Добрый словом поминать!

## Любимые песни

Слова К. ПОДРЕВСКОГО,  
музыка Б. ФОМИНА

### ДОРОГОЙ ДЛИННОЮ

Ехали на тройке с бубенцами,  
А вдали мелькали огоньки.  
Эх, когда бы мне теперь за вами,  
Душу бы развеять от тоски...

Припев:

Дорогой длинною, да ночью лунною,  
Да с песней той, что вдали летит звеня.  
И с той старинною, да с семиструнною,  
Что по ночам так мучила меня.

Да, выходит, пели мы задаром,  
Понапрасну ночь за ночью жгли.  
Если мы покончили со старым,  
Так и ночи эти отошли.

Припев:

Повторить первый куплет. Припев.

## Анекдоты

«Неужели у нас всё-таки отключили Интернет!?» – с двойственным чувством подумал вернувшийся с работы муж, почуввав запах котлет, доносящийся из кухни.



Жена возвращается с работы домой накануне своего дня рождения. Муж пьяный, храпит за компьютером. Она смотрит загруженные странички:

- чем удивить жену в день рождения?
- где выгодно купить шубу?
- где взять кредит?
- как снять стресс?



Когда жена сказала мужу, что купила новые сапоги – кожаные, коричневые и с пряжкой, он и не подозревал, что это... три пары!



Согласна ли ты: собирать его носки по квартире, встречать в пятницу пьяным в хлам среди ночи, отпускать на рыбалку с ночёвкой, смотреть с ним футбол, терпеть его друзей и вывозить всё хозяйство по дому?

Согласен ли ты: отдавать ей всю зарплату, помнить все даты, регулярно дарить ей цветы, подарки, любить тещу, не пить, не гулять и ежедневно исполнять супружеский долг?

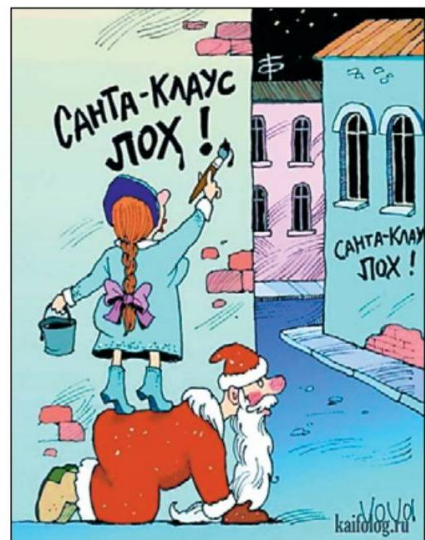
Вот так надо спрашивать! А то: «...в горести, радости...» – ерунду всякую бормочут.



Месяц назад жена бросила есть мучное, три недели назад бросила пить кофе, две недели назад бросила курить... Похоже, я следующий!



Чтобы муж никогда не снимал обручальное кольцо, жена сделала ему на этом месте татуировку.





- \* **БЕСПЛАТНЫЕ** пробные уроки ко всем курсам
- \* **учеба**, невзирая на возраст и образование
- \* эффект от занятий уже с первых уроков
- \* занятия всего по 20-30 минут в день
- \* **опека** персонального преподавателя
- \* **уникальная методика**

**-25%**  
при помесечном обучении на курсе

**-50%**  
при заказе полного учебного курса + подарки



Акция действует до 28 февраля 2014 г.

Получите скидку на обучение прямо сейчас!

Позвоните по телефону информационной службы

**8-800-200-35-01**

(бесплатный звонок по России)

или станьте студентом на сайте

**www.escc.ru**

info@escc.ru skype: escc\_info

или заполните специальный купон

При заказе обязательно укажите код рекламной акции **6008**



## СПЕЦИАЛЬНЫЙ КУПОН-ЗАЯВКА 6008

- ☐ Я хочу записаться на помесечное обучение со **скидкой 25%**.
- ☐ Я хочу заказать полный учебный курс со **скидкой 50%** и получить подарки. Оплата полного учебного курса производится наложенным платежом или по предоплате.
- ☐ Я хочу получить **бесплатный пробный урок** и подробную информацию о выбранном курсе.

Название курса

Фамилия

Имя Отчество

Область, район

Индекс Город (поселок)

E-mail

Улица № дома корпус квартира

Телефон Дата рождения (число, месяц, год)

Дата Подпись

Я даю согласие на хранение, обработку и использование моих персональных данных Европейской школой корреспондентского обучения.

Наш адрес: Россия, 308000, Белгород, а/я 80, ЕШКО  
Украина: (057) 766-77-77 Беларусь: (017) 345-33-30 Казахстан: (727) 296-50-66

## ВЫБЕРИТЕ СВОЙ КУРС НА УСПЕХ!

Языковые курсы	Цена в месяц (руб.)*	-25% скидка	Срок обучения (мес.)	Компьютерные курсы	Цена в месяц (руб.)*	-25% скидка	Срок обучения (мес.)
Английский для начинающих extra	700	525	20	Компьютерная азбука**	600	450	12
Английский для начинающих	675	506	20	Введение в программирование	700	525	12
Английский для среднего уровня	700	525	20	Web-дизайн	700	525	16
Английский для средн. уровня extra**	725	544	20	Компьютерная графика**	700	525	16
Английский для высшего уровня	700	525	16	Маркетинг, реклама, PR			
Деловой английский	630	473	7	Специалист по маркетингу	650	488	12
Английский для детей	600	450	18	Журналистика	650	488	16
Английский для детей 2	600	450	18	Менеджер по рекламе	650	488	12
Немецкий для начинающих extra**	700	525	20	Менеджер по связям с общественностью (PR)**	650	488	12
Немецкий для начинающих	675	506	20	Искусство и дизайн			
Немецкий для среднего уровня	700	525	20	Дизайн и оформление интерьера	735	551	16
Немецкий для высшего уровня	700	525	16	Дизайн интерьера в 3ds Max***	2900	1450	ПК
Деловой немецкий	630	473	7	Конструирование и дизайн модной одежды	670	503	12
Немецкий для детей	600	450	18	Садово-парковый дизайн	700	525	16
Французский для начинающих	675	506	20	Цветочный дизайн	700	503	16
Французский для среднего уровня	700	525	20	Курс кройки и шитья	670	503	12
Итальянский для начинающих	675	506	20	Искусство фотографии	670	503	15
Итальянский для среднего уровня	700	525	16	Рисование и живопись	670	503	14
Испанский для начинающих	675	506	20	Искусство вязания	670	503	12
Испанский для среднего уровня	700	525	20	Искусство фэн-шуй**	670	503	20
Польский для начинающих	675	506	20	Психология и педагогика			
Японский для начинающих	675	506	20	Практическая психология	700	525	30
Китайский для начинающих	675	506	20	Скоростное чтение и запоминание	650	488	16
Арабский для начинающих	675	506	20	Воспитание ребенка от 0 до 5 лет	650	488	13
Бизнес-менеджмент				Готовим ребенка к школе**	670	503	12
Менеджмент организации	700	525	12	Учимся учиться (мини-курс)***	1000	500	ПК
Как начать собственное дело	700	525	12	Красота и здоровье			
Законодательная азбука**	650	488	12	Современная косметология	670	503	12
Коммерческий представитель	650	488	12	Визаж и секреты красоты	670	503	16
Туристический бизнес	670	503	16	Парикмахерское искусство	670	503	16
Искусство эффективных продаж	650	488	15	Визажист-стилист	670	503	10
Менеджер по логистике	670	503	15	Мастер маникюра и педикюра**	670	503	10
Финансы и учет				Секреты современной кухни	570	428	12
Основы бухгалтерского учета	700	525	12	Нетрадиционная медицина	570	428	16
Бухгалтерский учет на ПК	700	525	12	Йога	570	428	16
Финансовый учет по международным стандартам	700	525	12	Фитнес и здоровье	570	428	16
Офис-менеджмент				Массаж	670	503	16
Секретарь-референт	630	473	12	Педикюр и маникюр	670	503	12
Офис-менеджер	630	473	12	Музыка и танец			
Менеджер по кадрам и зарплате	700	525	12	Учимся играть на гитаре	570	428	12
Этикет, организация торжеств и деловых мероприятий	600	450	16	Играем на клавишн. инструментах	570	428	12
				Искусство современного танца	570	428	16



В состав учебных материалов языковых и музыкальных курсов входят аудиоматериалы с записью уроков на CD. \* - новый курс

\* Стоимость указана для обучения в нормальном темпе (1 учебный журнал в месяц).

\*\* Временно невозможен заказ полного учебного курса (ПК).

\*\*\* Возможен заказ только полного учебного курса (ПК).

Срок прохождения итоговой аттестации составляет до 2 месяцев (без дополнительной оплаты) после завершения работы над курсом. Стоимость обработки корреспонденции и пересылки материалов не включены в стоимость обучения (оплачиваются дополнительно). Лицензия РО № 027659 выдана Департаментом образования, культуры и молодежной политики Белгородской области. ОГРН 1023100003013. Юридический адрес: ЧОУ «ЕШКО», Россия, г. Белгород, ул. Щорса, 48а.